

संघीयता, लोकतन्त्र, गणतन्त्र, समानुपातिक प्रतिनिधित्व, धर्मनिरपेक्षता, जातीय सद्भाव र व्यवसायिकताका लागि
<div><div><div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div><div><div><div></div></div></div></div></div></div> <div>गुप्तचिह्न</div> <div>साप्ताहिक</div> <div>सुम्निमा</div> <div>THE SUMNIMA NATIONAL WEEKLY</div>
वर्ष : 31, अंक: 44 असार 10 सोमबार, 2081 (24 Jun., Monday 2024), यले संवत् : 5084, बुद्ध संवत्: 2568, नेपाल संवत्: 1144 मूल्य रु. 10.00

मिडिया काउन्सिल विधेयकका प्रावधानप्रति सरोकारवालाको गम्भीर असहमति !

काठमाडौँ - संघीय संसदको माथिल्लो सदन राष्ट्रियसभामा छलफलका लागि प्रस्ताव भइ संक्षिप्त छलफलसमेत भएको सञ्चार तथा सूचना प्रविधि मन्त्रालयको निर्देशनमा तयार भएको मिडिया काउन्सिल विधेयकमा उल्लिखित प्रावधानमाथि विज्ञ तथा सरोकारवालाहरूले आ-आफ्नै ढंगबाट टिकाटिप्पणी सहित संशोधन, पुनर्लेखन गर्नुका साथै संविधानमा लेखिएको पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रताको आधारभूत अवधारणामाथि नै अतिक्रमण गर्न खोजिएका जस्ता सवालहरू सार्वजनिक गरिरहेका छन् । यस अधिका सरकारले नै अहिलेको प्रेस काउन्सिल नेपाललाई विस्थापित

मुन्दुम ट्रेल भ्रमणमा लाखौँ पर्यटक भित्र्याइने

काठमाडौँ - संघीय राजधानी काठमाडौँ प्रदर्शनी मार्गस्थित नेपाल पर्यटन बोर्डको सभा कक्षमा आयोजित कार्यक्रममा तत्कालीन प्रदेश नम्बर एक अन्तर्गतका चार जिल्ला सोलुखुम्बु, खोटाङ, भोजपुर र संखुवासभा जोडिएको मुन्दुम ट्रेलमा एक लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्यानुरुप ‘मुन्दुम ट्रेल भ्रमण वर्ष -२०२५’ मनाइने तयारीमा रहेको जानकारी गराइएको छ ।

काठमाडौँमा यहीं असार तीन गते मुन्दुम ट्रेलका प्रवर्धक संस्था ‘मैयुड टेम्के साल्पा सिलिचुङ पर्यटन

धरान कार्यपालिका बैठक सुचारु

काठमाडौँ - धरान उपमहानगरपालिकामा विगत आठ महिना यतादेखि रिक्त रहेको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत बल्लतल्ल पूर्ति भएको छ । विशेषगरी नगर प्रमुख हर्क साम्पाङले पदपूर्तिका लागि सरकारलाई आग्रह गर्दै पत्रचारसमेत गरेका थिए । फलस्वरूप बल्ल आठ महिनापछि सरकारले धरान उपमहानगरपालिकाको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको रूपमा सहसचिव भूपेन्द्र राईलाई पठाए सँगै उपमहानगरपालिकामा हाजिर भई पदभार सम्हालिसकेका छन् ।

बाँकी अन्तिम पातोमा

९० औँ कविता वाचन“ शृङ्खला समापन

काठमाण्डौँ - मनोहरा साहित्य समाजको आयोजनामा स्थानीय ग्लोबल पब्लिक स्कुल, पेप्सीकोलामा ९०औँ कविता वाचन शृङ्खला भव्य र सभ्यताका साथ समापन भएको छ । समाजका अध्यक्ष डिल्लीराज अर्यालको सभापतित्वमा भएको कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि बुद्धौली समाज भक्तपुरका अध्यक्ष एवं छन्दकवि कविराज घिमिरे र स्रष्टा एन वी जनकपुरे रहेका थिए । कविता वाचन समारोहका सभापति डिल्लीराज आचार्यकै स्वागत मन्तव्यबाट शुरु भएको उक्त साहित्यिक कार्यक्रममा ३० जना स्रष्टाहरूले आफ्ना सिर्जना वाचन गरेका थिए । यसरी कविता पस्किनु हुने सर्जकहरूमा, कृष्णप्रसाद पौडेल, डीवी पाल्बुवा, उषा

गरी संघीय स्वरूपमा मिडिया काउन्सिल स्थापित गर्न विधेयकको मस्यौदा समिति गठन गरी विधेयक तयार गरिएको हो । सम्भवतक राजनीति चलखेलकै कारण संसदमा छलफलका लागि विलम्ब गरी विधेयक पेस भइरहँदा सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञ तथा सरोकारवालाहरूले ‘मिडिया काउन्सिल’ सम्बन्धी विधेयकका प्रावधानप्रति गम्भीर असहमति जनाएको हुनुपर्छ । यसरी विधेयक तयार भएको लामो समयपछि छलफलका लागि संसद पेस भएको मिडिया काउन्सिल

विधेयकमा उल्लिखित प्रावधान सरकार पक्षीय अङ्ग जस्तो र आफ्ना पकेटकालाई मात्रै नियुक्ति दिने प्रकृति देखिनुले नै आम सरोकारवाला,

प्रवर्धन केन्द्र’का अध्यक्ष रमेश राईको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा मुन्दुम ट्रेल भ्रमण वर्ष -२०२५ को तयारी बारे जानकारी गराइएको हो । उक्त जानकारी कार्यक्रमको प्रमुख अतिथिमा पूर्व संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयनमन्त्री मन्त्री तथा नेकपा माओवादी केन्द्रका नेता सुदन किराती, अतिथिहरूमा खोटाङबाट निर्वाचित संघीय सांसद रामकुमार राई ‘पासाङ’, पूर्वमन्त्री तथा साहित्यकार शंकरप्रसाद कोइराला, भोजपुरबाट निर्वाचित

बाँकी अन्तिम पातोमा

प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत राईको आगमन सँगै उपमहानगरपालिका नगर कार्यपालिका बैठक सहित आगामी आर्थिक वर्षको कार्यक्रम नीति तथा बजेटसमेत सार्वजनिक गर्ने तयारीमा रहेको बताइएको छ । यसलाई धरानवासी स्वागतयोग्य कार्य भएको प्रतिक्रिया दिएका छन् । यसै क्रममा नगर कार्यपालिका बैठकमा आउदो वर्षको बजेट तयार गर्न छलफल हुँदा चालु आर्थिक वर्षमा लिदै आएको मोटरसाइकल र स्कुटरको पार्किङ शुल्क नलिने

बाँकी अन्तिम पातोमा

वस्ताकाँटी, प्रेम राज घिमिरे, शारदा पराजुली, चेवन चन्द्र वस्नेत, दिव्या अनामिका तिवारी, सूर्य प्रसाद डुम्रे, भावना न्यौपाने, बुद्धिसागर पौडेल, सरिता घिमिरे, धरणी धनन्जय, नुरदेव खनाल, भालचन्द्र भन्डारी, छत्रिलाल अधिकारी, चन्द्र मादेन आन्छन, निशा न्यौपाने, तोयानाथ सुवेदी, विजया वस्नेत, एन पी पाण्डे, सञ्जय सोती, विनन्द बैद्य, विष्णु दत्त भट्ट, खोला घरे साँडेलो, सरिता तिमल्सिना, घनश्याम प्रसाई, गंगा प्र.भेटवाल ताप्लेजुङे, दीपक श्रेष्ठ थिए । त्यस्तै जेष्ठ नागरिक राधा आचार्य भट्ट, सितल गिरी अनि प्रमुख अतिथि घिमिरे र विशेष अतिथि जनकपुरेले कविता वाचन सन्दर्भका मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

विकृति, विसंगति, वेथितिको

बाँकी अन्तिम पातोमा

सञ्चार विज्ञहरूले नरुचाएको हुन सक्ने अनुमान गरिरहँदा सरकार निकट सञ्चारकर्मी र पत्रकार संघसंस्थाले विरोध नगर्नुलाई सरकार पक्ष र इतरको लडाइँ त होइन भन्ने प्रश्न अहिले सबै सामु तैसिएको छ । खैर यस्ता साभा सवाल अनि सरोकारका विषयमा सत्ता पक्ष-विपक्ष भन्दा पनि सञ्चारकर्ममा लाग्न र लगाउन सधैं प्रेरित गर्ने-गराउने एक स्वतन्त्र, स्वायत्तता प्राप्त संस्थाको रूपमा मिडिया काउन्सिललाई स्थापित गर्न विधेयकमाथि पेशेवार सञ्चारकर्मी, पत्रकार महासंघ, विज्ञ, सरोकारवाला जो-कोहीले उतर-इतरको नभनि साभा र सामूहिक हक हित र अधिकार स्थापनासँगै पहुँचको

कोशी खारेजीका लागि तेस्रो आन्दोलन घोषणा

काठमाडौँ - प्रदेश नम्बर १ पुनः नामाङ्कन संयुक्त संघर्ष समिति, पहिचान पक्षधरहरूले यहीं २०८१ मंसिर २ गतेदेखि वि राटनगरमा ‘ कोशी प्रदेश’ नाम खारेजीका लागि नयाँ चरणको आन्दोलन शुरु गर्ने भएका छन् । पहिचान पक्षधर हरूले हालै ताप्लेजुङ सदरमुकाम फुङलिङमा पत्रकार सम्मेलन गरी तेस्रो चरणको नयाँ आन्दोलन गर्ने बताएका हुन् ।

यहीं असारको पहिलो साता ताप्लेजुङको फुङ्लिङमा बसेको प्रदेश नम्बर १ पुनः नामाङ्कन संयुक्त संघर्ष समितिको बैठकले आगामी मंसिर २ गतेदेखि विराटनगरमा

बहालवाला मुख्यसचिवसहित दर्जन विरुद्ध मुद्दा दायर

काठमाडौँ - अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले अन्तःशुल्क स्टिकर खरिद प्रकरणमा भ्रष्टाचार गरेको भनि बहालवाला मुख्यसचिव डा. वैकुण्ठ अर्याल सहित एक दर्जन अर्थात् १२ जनाविरुद्ध मुद्दा दायर गरेको छ । अख्तियारले हिजो आइतबार मुख्यसचिव डा. वैकुण्ठ अर्याल सहित १२ जनाविरुद्ध विशेष अदालतमा मुद्दा दायर गरेको हो । अख्तियारले मुद्दा दर्ता गरेपछि, मुख्यसचिव डा. वैकुण्ठ अर्याल स्वतः निलम्बनमा परेका छन् । मुख्यसचिव डा. अर्याल

अनलाइन पत्रकार संघको गम्भीर ध्यानाकर्षण

काठमाडौँ - नेपाल पत्रकार महासंघ केन्द्रीय निर्वाचन समिति -२०८१ ले यहीं असार सात गते सार्वजनिक गरेको मतदाता नामावलीप्रति अनलाइन पत्रकार संघको गम्भीर ध्यानाकर्षण भएको भन्दै हिजो आइतबार एक विज्ञप्ति जारी गरेको छ । जारी विज्ञप्तिमा भनिएको छ, संघको विधान -२०६४ अनुसार कार्यसमितिको बैठकले स्वीकृत गरी नेपाल पत्रकार महासंघ एसोसियेट प्रदेश समिति समक्ष पठाएका सदस्य नामावलीमा हेरफेर गरी सार्वजनिक गरिएकोमा संघ असहमति प्रकट गर्दछ । अनलाइन पत्रकार संघको २०८०।०३।०१ गते बसेको बैठकले ५१ जना सदस्यको

बाँकी अन्तिम पातोमा

निमित्त गम्भीर अनि समवेदनशील बन्नै पर्ने देखिन्छ । यहीं विषयलाई लिएर नेपाल एफएम नेटवर्कले संघीय राजधानी काठमाडौँमा अस्तित्व ‘मिडिया काउन्सिल विधेयक’ अन्तरसम्वाद कार्यक्रमको आयोजना गरी मिडिया क्षेत्रका विज्ञ तथा सरोकारवालाले विधेयकमाथि आ-आफ्ना धारणा राख्दै टिकाटिप्पणी सहित संशोधन, पुनर्लेखन, स्वतन्त्र, स्वायत्तता बनाउन पर्ने लगायतका माग गरेका छन् । यस्तै अन्तरसम्वाद कार्यक्रममा उपस्थित सांसदहरूले विधेयक जस्ताको तस्तै पारित हुन नदिने र विधेयकमा दर्जनौँ प्रावधान सच्याउने प्रतिबद्धता जनाएका छन् । अध्या्याधिक

बाँकी अन्तिम पातोमा

विशाल जनप्रदर्शन सहित नयाँ चरणको आन्दोलन शुरु गर्ने निर्णय गरेको हो ।

पुनः नामाङ्कन संयुक्त संघर्ष समितिको बैठकले गरेको निर्णय गरी सार्वजनिक गर्न आयोजित पत्रकार सम्मेलन मार्फत उक्त जानकारी गराइएको थियो ।

जस अनुसार कोशी नाम खारेज गरी पहिचानको आधारमा पुनः नामाङ्कन आन्दोलनलाई सम्बोधन गर्ने तर्फ सत्ताधारी दल र तिनका नेताहरु अग्रसर नदेखिएकाले अब स्थानीय तहबाटै समानन्तर सत्ता अभ्यासको विकास गर्ने बारे ठोस

बाँकी अन्तिम पातोमा

बहालवाला मुख्यसचिवसहित दर्जन विरुद्ध मुद्दा दायर

नेपालको निजामती इतिहासमा भ्रष्टाचारको आरोपमा मुद्दा खेप्ने सबैभन्दा उच्चपदस्थ बहालवाला निजामती कर्मचारी बनेका छन् । सम्भवतः यो नेपालका लागि पहिलो घटना हो । अख्तियारले मुख्यसचिव अर्याल विरुद्ध मुद्दा दर्ता गरेसँगै रिक्त भएको पदमा प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा कानून मामिला हेर्ने वरिष्ठतम् सचिव लीलादेवी गडुतौलालाई हिजै

बाँकी अन्तिम पातोमा

साकेला शिली, बाजा र अन्य सामग्रीहरूको सदुपयोग गरौँ !

पेसल विचार, दर्शन, व्यवहार, प्रयोजन, विकास, परिवर्तन, वैशिस्ट्यताको विकासमा वैज्ञानिक चिन्तन गर्नु अति आवश्यक छ । यी विशेष प्रसंगहरु बाहेक अन्यमा वहस गर्नु र खुम्चिने कार्यमा नलाग्न उपयुक्त होला । राजनैतिक कारणवश गदारहरूले प्रयोग गरेको खण्डमा कठोर प्रतिवाद मा उत्रिनु पर्छ, बाँकी प्रसंगमा विश्वव्यापीकरणका लागि किरातजनका सबै कार्यक्रमहरूका लागि शैक्षिक, साँस्कृतिक पक्षमा नेपालभरी, विश्वभरी दैनिक जसो कार्यक्रम प्रचार हुँदै जान सकोस् ।

हाम्रा ग्राहक, पाठक, शुभेच्छुक लगायतका महानुभावहरु आफ्नो गाउँ-घर, समुदाय, समाज, जिल्ला, प्रदेशका साथै राष्ट्रमै हुने गरेका कुनै पनि किसिमको आपराधिक अनि भ्रष्टाचारजन्य गतिविधि आर्थिक अनियमितता ढिलासुस्ती, कालाबजारी, महँगी जस्ता विकृतिको समूल अन्त्यका लागि यस सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक सदैव सहयोगको अपेक्षा गर्दछ । यसैगरी आफ्नो व्यापार, व्यवसाय प्रवर्द्धनार्थ विज्ञापन दिई लाभ उठाउनुहोस् ।
- व्यवस्थापक

पत्रकार महासंघको निर्वाचन अन्योलमा ?

काठमाडौँ - नेपालका व्यवसायिक, श्रमजीवी पत्रकार हरूको साभा छाता संगठनको रुपमा रहेको नेपाल पत्रकार महासंघको २७ औँ केन्द्रीय महाधिवेशन अन्योलपूर्ण बनेको छ । महासंघको पूर्व निर्धारित कार्यक्रम अनुसार गत जेठ २६ गते नै महाधिवेशन सम्पन्न हुने कार्यतालिका सदस्यता र सदस्यता वितरणको नाममा स्थगन गर्दै पुनः महासंघले यहीं असार २२ गते सम्पन्न हुने समय तालिका सार्वजनिक गरेको छ । यहीं सवाललाई लिएर विभिन्न सञ्चारकर्मी आबद्ध संघसंस्थाले विरोध स्वरुप आपति जनाउँदै महाधिवेशन हुन नसक्ने भन्दै ठाउँ ठाउँमा तालाबन्दीसमेत

गरिरहेका छन । यहीं असार सात गते महासंघको महाधिवेशन निर्वाचन समितिले निर्वाचन मिति सार्वजनिक गर्न साथ ती राजनीतिक दल समर्थक पत्रकार संस्था समाजवादी प्रेस संगठन, प्रेस युनियन, अनलाइन पत्रकार संघ र महासंघको मधेश प्रदेशका आठ वटै जिल्ला शाखाको अध्यक्षहरूले सामूहिक र छुट्टाछुट्टै रुपमा हस्ताक्षर गर्दै प्रतिकूल समयमा चुनाव हुन नसक्ने भन्दै महासंघको अध्यक्ष विपुल पोखरेलसमेतको आलोचना गर्दै महसंघ दलदलमा फसेकाले इतिहासमा नै अध्यक्ष पोखरेल नेतृत्वको कार्यसमिति असफल सावित भएको उल्लेख गरेका छन् । यसै विषयलाई

बाँकी तेस्रो पातोमा

पूर्व डीएसपी शर्मा ठगीको आरोपमा पक्राउ

काठमाडौँ - नेपाल प्रहरीका एक पूर्व नायव उपरीक्षक, डीएसपी सहित एकजना ठगीको आरोपमा पक्राउ परेका छन् । उनीहरु दुवै जनालाई तीन दिन थुनामा राखी अनुसन्धान गर्न अदालतले आदेश दिइएको छ । ती मध्ये पूर्व डीएसपी केपी शर्मा भनिने कृष्णप्रसाद शर्मा र रुपन्देहीको तिलोत्तमा - १ का ४३ वर्षीय भविन्द्र खत्रीलाई ३ दिन थुनामा राख्न अदालतले आदेश दिएको हो । उनीहरूलाई आदेश दिएको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो सीआईबीको टोलीले गत

शुक्रवार पक्राउ गरेको थियो । पूर्व प्रहरी नायव उपरीक्षक शर्माले ६० किलो सुन तस्करीको अवैध भुक्तानी आरोपमा पक्राउ परेका मोवाइल वालेटका कर्मचारीलाई छुटाइदिन्छु भन्दै साढे आठ लाख ठगी गरेको सूचना प्राप्त भएको थियो । सीआईबीका प्रवक्ता होविन्द्र बागेटीका अनुसार उनले सुनको अवैध कारोवार तथा भुक्तानीमा संलग्न भई पक्राउ परेका पेवेलका कर्मचारीलाई छुटाइदिन्छु भन्दै साढे आठ लाख रुपैयाँ लिएर ठगी गरेको खुलेको

बाँकी तेस्रो पातोमा

बोटेहरु पहिचान कायम गर्न अग्रसर हुँदै

देवराज प्रसाईँ काठमाडौँ - नेपाल बोटे समाज तनहुँ जिल्ला कार्यसमितिको अधिवेशन हालै सम्पन्न भएको छ । गण्डकी प्रदेश अन्तर्गत तनहुँ जिल्लाको व्यास नगरपालिका -७ स्थित बोटेटारमा तेस्रो जिल्ला अधिवेशन सम्पन्न भएको हो । उनीहरू तनहुँको मादी नदी किरानामा बसेर जीविकोपार्जन गर्दै आएका छन् । उनीहरूको समुदायका बारे को-कसैबाट पनि कुरा नउठे पछि एकापसमा

संगठित हुँदै आएका हुन् । यसरी आफ्नो समुदायका बारे कतैबाट पनि चासो नलिएकोमा दुखेसोसमेत व्यक्त गरेका छन् । फलस्वरूप उनीहरू सामाजिक संस्था नेपाल बोटे समाजको तर्फबाट गोलबन्द भइरहेको बताइएको छ । यहाँ आयोजित तेस्रो जिल्ला अधिवेशनका क्रममा बोन्दै बोटे समुदायका नेतृत्वहरूले माछा र खेती किसानी गरी जीवन चलाउँदै आएका आफूहरू अब जातीय पहिचान कायम गर्ने

बाँकी तेस्रो पातोमा

<p>नृत्य गुरुलाई के थाहा ?</p> <p>चुला सेउली सेपुईया शाकेली चारी जस्ता पूजा गर्दा कठोर मुन्दुमी नीति नियम पालना गर्नु अनिवार्य छ ।धामीको चुला र मांछाकुमाङ लगायत प्रत्येक घरको अनिवार्य हुनु हुनु पर्छ । पूजा गर्दा चाहिने मूल ढोल, भ्याम्टा, शिली, पमी, शायाताली हुनु पर्छ । यी मूल ढोल, भ्याम्टा विशेष पूजा विधि -विधानमा मात्र मुन्दुमी मन्त्रमा धामीले फुकाउने, बजाउने र बन्द गर्ने मुन्दुमी नियम कडाइका साथ नियम पालना गर्नु पर्छ । अन्य बाँकी कुरा नाटक हो, नक्कल हो, रमाईलो हो</p> <p>बाँकी तेस्रो पातोमा</p>
<p>मत-मतान्तर</p>
<p>स्कुल, कलेजका स्टेज शोहरुको पनि विरोध नगरौं, बरु सहयोगीहरु पठाऔं । उनीहरूले पनि सहयोग मागुन, लामो रातो पहेलो जामागी बिजुवाले सेउली पूजा गर्दैन । हामी राई किरातीसमेत यस बारे जानकार नभएकोले विद्यालयका जो कोही</p>

साकेला...

विभिन्न पात्रहरु हुन् । मुख्य ढोल, भ्याम्टा लगायतका सामग्रीहरु बाहिरका अनेक कार्यक्रममा प्रयोजनमा ल्याउनु दुरुपयोग हुनु हो । यसलाई बेमौसमी नभनौ र बन्देज पनि नगरौ । बरु पहिलैदेखि दमाईले बजाउने पञ्चे बाजाको बदला १२ महिनाको नाममा १२ ढोल, भ्याम्टा बजाउँदै बेहुली लिन जन्ति जाने र ढोल, भ्याम्टा बजाउँदै जन्तिलाई स्वागत गर्ने, पर्सिने आशिर्वाद दिने र बिदाई गर्ने र नाच्दै फर्किएर चुला, मागेनामा मांगे गरेर मात्र छोरीको विवहा समपन्न हुन्छ भन्ने प्राचीन सभ्यता, संकृतिलाई पुनर्जागरण गरौ । तब मात्र किरातीका विवाह शुद्ध मैलिक हुन्छ । दमाईलाई सेतो फेटा मेधियर अगुवा बनाउनको बदला किरात बाजाहरुको नेतृत्व गर्ने कलाकारहरुलाई मेधियर किराती मौलिक बाजाका

ब्याण्डको अगुवालाई सेतो फेटा लगाई दियेर, मेधियर अगुवा पथ प्रदर्शक बनाउनु किरात सभ्यता र मौलिकतामा फर्किनु हो भन्ने कुरा बुझ्ने पर्दछ । प्राचीन कालमा किरात राजकुमार हंछा र नागराजको राजकुमारी नागेलुङ्माको अमरप्रेम कथा र विवाह जस्तै अहिलेका विवाह गर्ने तरिका साच्चैको मुन्दुमी विवाह हुनु पर्छ । यसका लागि ढोल, भ्याम्टा, बाँसुरी भ्याली, चरी बाजा जस्ता किराती बाजाहरु प्रयोग गर्नु पर्छ । ढोल, भ्याम्टा बजाउँदै किराती नर-नारीका मुन्दुमी विवाह गरिनु पर्छ । शिलि र ढोल भ्याम्टाको प्रयोग हरेक शुभकार्यमा प्रयोग हुन्छ ।

हिन्दूको पञ्चेबाजाको बदला किरातका बाजा बजाई हरेक कर्महरु गदै अघि बहन विनम्र अनुरोध गरिएको हुन्छ । ढोल, भ्याम्टाको संकिर्ण र सीमितिकरण नीति छुदै छैन र

त्यसो गर्न पनि हुँदैन । कट्टर मौलिकवादी किरातीहरुले सम्पूर्ण सामाजिक कार्यक्रमहरुमा ढोल, भ्याम्टा बजाएरै गर्ने सोचमा चिन्तन, मनन गर्नु पर्छ । यस बारे सम्फनु पर्ने,

खोज-अनुसन्धान गर्नु पर्ने मुन्दुमी कथाका पात्रहरु हंछा, राईनीखम्मा र वस्तुहरु वाछिनारी, ढोल, भाम्टाहरु प्रयाप्त हुन् । घटना अनुसार प्रेम गरेको, चोरी विवाह गरेको प्रसंगमा उपहार ढोल, भ्याम्टा र सहकी देवी (सुसारे कन्या, लकन्ती लिन सकिन्छ । उक्त अमर प्रेम कथामा ढोल, भ्याम्टा कहिले, किन बजाउनु पर्ने भन्ने बारे चाम्लिङहरुका वाहिदु बागदत्ता दिंदा (सुनुवाई हुन्छ, कथन गरिन्छ) वाछिनारीको प्रयोग गर्नु पर्ने अवस्थामा सासूलाई थैलिभेट र बेहुलीलाई साथी लकन्ति पठाउने चलन किरात सभ्यता भित्रकै हो भन्ने स्पष्ट हुन्छ । यी प्रसंग ढोल, भ्याम्टा

र किरातहरुका मौलिक मुन्दुमी विवाह बारे नै सम्बन्ध जोडिएको हुन्छ ।

यो प्राचीन र पहिलो प्रेम विवाहको कथन अनुसार भनिएको हो । नकि, दुःख, विराम, रोग हटाउन, अनिकाल लागेर सहकाल बोलाउन, सुख्खा खडेरी लागे पानी पराउन, अनुकूल वातावरणका लागि, राम्रो-शुभ कर्महरुमा, कुलपित्र-प्रकृति, अस्तित्वका पूजा गर्दा, कुनै महान काम थालनी गर्दा, साहस बलदिंदा र सफल हुँदा, शिर उभाउँदा,आशिर्वाद दिंदा लगायतका कार्य सम्पन्न गर्दा ढोल, भ्याम्टा बजाइने परम्परा छ भनि हंछा र नागेलुङमालाई ढोल, भ्याम्टाको प्रयोग बारे बताइएको छ ।यी मुन्दुमी आधारहरुलाई विर्सिएर के, कस्तो अतिवादमा रहनु पर्ने हो ? यसर्थ सीमितिकरणको बदला मुन्दुमी कथनहरुलाईसमेत चिन्तन गदै विश्वव्यापीकरण तर्फ लागि परोौ ।

विनायकमा वः महोत्सव



भक्तपुर - गुणस्तरीय शिक्षा आजको आवश्यकता : सांस्कृतिक संरक्षण विनायकको विशेषतालाई आत्मसात गर्दै विद्यार्थीहरूको सर्वाङ्गिण विकासमा पूर्वीय चिन्तन र पश्चिमी ज्ञान विद्यार्थी माफ्

पुर्याउन सफल विनायक शिक्षा निकेतन इडिलस स्कुलले असार ७ गते वः महोत्सव सम्पन्न गरेको छ । स्थानीय पाठ्यक्रममा रहेको सामाजिक जनजीवनको आधारभूत ज्ञान दिन स्कुल

इन्टरप्राइजेज च्यालेन्ज कञ्चक्र्क कार्यक्रम अन्तर्गत विद्यार्थीहरूलाई इन्टरप्रेनर/ उद्यमशील बनाउने उद्देश्यले आयोजित उक्त कार्यक्रममा कक्षा ५ देखि १० सम्मका विद्यार्थीहरू सहभागी थिए । विद्यालयले स्थानीय पाठ्यक्रमको उद्देश्य अनुसार नेवारी संस्कृति र परम्परा अनुसार सिथि नखःका दिन बनाइने स्वस्थवर्धक खानाको परिकार वः विद्यालय परिसरमै आफैंले बनाएर प्रयोगात्मक ज्ञान प्राप्त गर्न र त्यसलाई व्यावसायिक रुपमा प्रयोग गरेर कसरी आत्मनिर्भर बन्न सकिन्छ भन्ने व्यावहारिक ज्ञान दिन महोत्सवको आयोजना गरिएको विद्यालयका सह प्रिन्सिपल प्रेमप्रसाद निरौलाले जानकारी दिए ।

सांस्कृतिक आदानप्रदानका

क्रममा ताइवान युनिभर्सिटीबाट आएका विद्यार्थीहरूले यस्ता प्रयोगात्मक तथा व्यावहारिक ज्ञानले विद्यार्थीहरूमा सकारात्मक प्रभाव पर्ने र भविष्यमा यसैलाई व्यवसाय बनाएर उद्यमशील नागरिक तयार गर्न विद्यालयले खेलेको भूमिकाको प्रशंसा समेत गरेका थिए ।

कार्यक्रममा विद्यालयका संस्थापक प्रिन्सिपल सुरेन्द्रविक्रम प्रजापतिले शिक्षालाई व्यवहारमा उतार्न र प्रयोगका आधारमा ज्ञान दिइ दक्ष स्वावलम्बी र आत्मनिर्भर नागरिक बनाउन विद्यालय स्थापनाकालदेखि नै लागिपरेको तथा रूपान्तरित शिक्षा आजको आवश्यकता भएकोले सो कार्यमा जोड दिन विद्यार्थीहरूलाई व्यावहारिक क्रियाकलापमा सहभागी गराउँदै आएको कुरा बताए ।

नसक्दा गरिवीको चपेटामा बोटैहरू रहनु परेको पनि बताएकी थिइन् ।बोटैहरू तनहुँको व्यास नगरपालिका वडा नम्बर ५, ७ र १० स्थित सेती र मादी नदी किनारामा बसोबास गर्दै आएका छन् । माछा बिक्री गरी जीविका चलाउँदै आएका उनीहरू पछिल्लो समय निर्वाहमुखी कृषि र घर निर्माण तथा मजदुरीमा संलग्न रहँदै आएका छन् । नेपाल बोटै समाजका केन्द्रीय अध्यक्ष राजकुमार बोटैका अनुसार, बोटैहरूको शिक्षादीक्षा र उत्थानको क्षेत्रमा राज्यले आवश्यक कार्यक्रम नल्याउँदा आफूहरूको विकास हुन नसकेको बताउँदै बोटै समुदायको विकासका लागि राज्यबाट हुनुपर्ने पहल पर्याप्त छैनन्, उनीहरूको उत्थानका लागि राज्यले प्रभावकारी कार्यक्रम ल्याउन आवश्यक छ”, अध्यक्ष बाटैको भनाइ छ । वेदव्यासमा ऋषि जन्मिएको भनिएको तनहुँको व्यास -५,पर।सर गुफा वरपर अहिले पनि बोटै समुदायको बसोबास रहेको छ । परासर ऋषि र बोटै समुदायकी युवती बिच सम्बन्धबाट व्यास ऋषि जन्मएको जनविश्वास गरिन्छ ।

नेपाल बोटै समाज तनहुँको तेस्रो अधिवेशनले अध्यक्षमा होमबहादर बोटै सर्वसम्मत चयन भएका छन् । त्यस्तै उपाध्यक्ष, सचिव र कोषाध्यक्षमा क्रमशः मनिसरा बोटै, रिना बोटै र सुकबहादुर बोटै चयन भएका छन् । यस्तै कार्यसमिति सदस्यहरुमा भनुमाया बोटै, अस्मिता बोटै र जमुना बोटै चयन हुनुभएको नेपाल बोटै समाज केन्द्रीय कार्यसमितिले जानकारी दिएको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय

शरणार्थी शिविरमा इजरायली बमबारीबाट ४५ को मृत्यु

एजेन्सी - विश्व स्वास्थ्य संगठनले गाजाको स्वास्थ्य प्रणाली लगभग ध्वस्त भएको बताएको छ । किनभने मध्य गाजाको अल-अक्सा अस्पतालमा अल-मवासी सुरक्षित क्षेत्रमा इजरायली आक्रमणमा मारिनेको संख्या बढ्दै गएको बताएको छ । रोयटर्स समाचार एजेन्सीका अनुसार शुक्रबार इजरायली आक्रमणमा कम्तीमा ४५ प्यालेस्टाइनीको मृत्यु भएको छ भने दर्जनौं घाइते भएका छन् । प्यालेस्टिनी स्वास्थ्य मन्त्रालयले रफाह सहरको पश्चिममा रहेको अल-मवासी क्षेत्रमा विस्थापित मानिसहरूलाई आश्रय दिने पालमा इजरायली आक्रमणमा कम्तीमा २५ जनाको मृत्यु भएको र ५० जना घाइते भएको जनाएको छ । जसलाई इजरायलले पहिले मानवीय सुरक्षित क्षेत्र घोषणा गरेको थियो । मेको अन्त्यमा मावासी शिविरमा इजरायली आक्रमणमा २० भन्दा बढी व्यक्तिको मृत्यु भएको थियो । इजरायली ट्याङ्कहरू पश्चिमी रफाहमा अगाडि बढिरहेका छन्, जबकि युद्धविमान र तोपखानाले शहरमा आक्रमण गरिरहेका छन् । जहाँ एक बख्तरबंद गाडी हमासले राखेको क्ष्म द्वारा ध्वस्त भएको थियो । उल्लेखनीय छ कि अक्टोबर ७ देखि गाजामा इजरायलको युद्धमा कम्तिमा ३७ हजार ४३१ जनाको मृत्यु भएको छ भने ८५ हजार ६५३ जना घाइते भएका छन् । हमास नेतृत्वको आक्रमणबाट इजरायलमा मर्नेको संख्या १,१३९ पुगेको छ र दर्जनौं अझै गाजामा बन्दी छन् ।

- गाजाको अल-मावासी शरणार्थी शिविरमा भएको आक्रमणका प्रत्यक्षदर्शीहरूले इजरायली ट्याङ्कहरू शिविरमा गोली चलाउन पहाडको टुप्पोमा चढेका थिए । मानिसहरूले भने कि दुईवटा ट्याङ्कहरू मवासीलाई हेरेर पहाडमा चढे, र ती क्षेत्रका गरिब विस्थापित मानिसहरूको पालमा खसेको गोलाबारी हमलामा कम्तीमा २५ जनाको मृत्यु भएको थियो भने ५० जना घाइते भएका थिए ।

- लेबनानको हिजबुल्लाह र इजरायली सेनाहरू युद्धको छेउमा रहेका बेला संयुक्त राष्ट्रका प्रमुख एन्टोनियो गुटेरेसले कडा चेतावनी दिएका छन् । उनले लेबनानलाई अर्को गाजा बन्न विश्वले धान्न नसक्ने बताए । संयुक्त राष्ट्रसंघका महासचिव एन्टोनियो गुटेरेसले इजरायली सेना र लेबनानका हिजबुल्लाह लडाकुहरूबीच बढ्दो सीमावर्ती भडपप्रति चिन्ता व्यक्त गरेका छन् । उनले स्थितिलाई शान्त पार्न र गलत गणना हुन नदिन राष्ट्रसंघीय शान्ति सैनिकले काम गरिरहेको बताए । किनभने दुवै पक्षले आफ्नो बयानबाजीलाई तीव्र बनाएका छन् र कुल युद्धको सम्भावना बढाएका छन् ।

इरानले हिजबुल्लाहसँगको युद्धमा इजरायल ‘अन्तमा पराजित’ हुने बताएको छ । इरानले हिजबुल्लाह आफ्नो र लेबनानको रक्षा गर्न सक्षम रहेको बताएको छ । तेहरानको यो बयान यस्तो समयमा आएको हो जब लेबनानमा इजरायली आक्रमणको डर लगातार बढिरहेको छ । इजरायलले इरानको सहयोगी लेबनानी समूहको सामना गर्न चाँडै ‘ महत्वपूर्ण निर्णय’ लिने बताएको छ ।

२४ वर्षपछि पुटिन उ कोरियामा



एजेन्सी - रुसी राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिन २४ वर्षपछि उत्तर कोरियाको भ्रमणमा गएका छन् । पुटिनलाई स्वागत गर्न उत्तर कोरियाली नेता किम जोङ्ग उन आफैँ सुनान अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा पुगेका थिए ।

उत्तर कोरियाको भ्रमणमा पुटिन दोस्रो पटक पुगेका हुन् । रुसले पुटिनको यो भ्रमणलाई ‘मैत्रीपूर्ण राजकीय यात्रा’ नाम दिएको छ । पुटिनको उत्तरकोरिया भ्रमणले विश्वभर चर्चा पाइरहेको छ । पश्चिमा देशहरूले यी दुई नेताबीच हुने छलफललाई चासोका साथ हेरेका छन् । उनीहरूलाई रुस र उत्तर कोरियाबीच हतियारको डिल हुन सक्ने डर छ ।

युक्रेनविरुद्धको लडाइँमा रुसलाई उत्तर कोरियाले आर्थिक सहायता र प्रतिरक्षा प्रविधिसँग सम्बन्धी समझदारी हुने अनुमान पश्चिमा देशहरूले गरेका छन् । हुन पनि रुसलाई युक्रेनविरुद्धको लडाइँमा डटिरहन थप अत्याधुनिक हतियारको आवश्यकता छ । युक्रेनलाई अमेरिका र अमेरिकाका सहयोगी देशहरूले सहयोग गर्दै आएकाले रुसलाई युक्रेनसँगको लडाइँ पेचिलो बन्दै गएको छ ।

ब्रिटिश मिडिया वेबसाइट इन्डिपेन्टका अनुसार पुटिन र किमजोङ्ग उनबीच एक बैठक पनि आयोजना भएको छ । सो बैठकमा पुटिनले युक्रेनविरुद्धको लडाइँमा रुसलाई समर्थन गरेको भन्दै उत्तर कोरियाको प्रशंसा गरेका थिए । साथै उनले पश्चिमा देशहरूले लगाएको प्रतिबन्धको मिलेर सामना गर्ने चाहना पनि व्यक्त गरेका थिए ।

उत्तर कोरिया बसाइको क्रममा पुटिन गाला कन्सर्टमा सहभागी हुने र अर्थोडक्स चर्चको भ्रमण गर्ने छन् ।

दुई दिने भ्रमणका लागि उत्तर कोरियामा जानुअघि पुटिनले त्यहाँको पत्रिकामा लेख पनि लेखेका थिए । सो लेखमा पुटिनले उत्तर कोरिया र त्यहाँका जनताले आफूलाई गरेको समर्थनप्रति धन्यवाद व्यक्त गरेका छन् । साथै उनले भनेका छन्, ‘कपटी, खतरनाक र आक्रामक दुश्मनविरुद्ध उत्तर कोरियाली जनताको स्वतन्त्रता तथा पहिचानको लडाइमा रुसले सधैँ साथ दिँदै आएको छ र आगामी दिनमा पनि दिइरहने छ ।’



“मातृभाषाको उन्नति नगर्ने जातिको पतन र विनाश हुन धेरैबेर लाग्दैन ।”
- बाल गंगाधर तिलक

“नारी मात्र पुरुषको पत्नी होइनन्, उनी राजनीतिक नेता, कार्यकर्ता पनि हुन् ।”
- क्रुष्काया

सम्पादकीय

संविधान कार्यान्वयनमा प्राथमिकता दिनुपर्ने

मुलुकको संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संविधान -२०७२ अनुसार विभक्त स्थानीय तह, सरकार, प्रदेश सरकार र संघ, केन्द्र सरकार अहिले क्रियाशील अवस्थामा छ। यी सरकार मध्ये सबै भन्दा बढी प्रभावशाली संघ, केन्द्रीय सरकार नै रहेको अनुभूत आमनागरिक र सरोकारवालाहरूले गरिरहेको अवस्था छ। यस्तै स्थानीय तह, सरकार पनि प्रदेश सरकारको दाँजोमा केही हदसम्म प्रभावशाली हुनका साथै स्थानीय नागरिकका लागि कामयावी भएको अनुभूत गर्न सकिन्छ। यी दुई केन्द्र र स्थानीय सरकार भन्दा निम्छोरो चाहिँ प्रदेश सरकार भएको महसुस आमनागरिक, सरोकारवाला र स्वयं प्रदेश सरकारमा आसिन राजनीतिक दल सम्बद्ध नेता, कार्यकर्ता र सरकारी निकायका पदाधिकारी, कर्मचारी हरेकले गरिरहेको अवस्था हो। यस्तो हुनुको मूल कारण भनेकै राजनीतिक दलका शीर्षस्थ नेता कहाँलएका र संघीयताको कट्टर तरफदारी भनिने नेता अनि सरकारको बागडोर सम्हाल्न बारम्बार हरखालका चलखेल गर्न खप्पिस राजनीति धूर्तहरूका अलावा सरकारको नेतृत्व गर्ने सरकार प्रमुख देखि प्रमुख प्रतिपक्ष, प्रतिपक्षहरूको भूमिका नै कारक बनेको हो भन्दा अन्यथा नहोला। जबकि, उनीहरूले संविधानमा उल्लिखित संघीयताको मूल्यमान्यता र मर्मभावनालाई आत्मसात् गर्दै तीनै तहका सरकारको हक अधिकार स्थायी रूपले सुनिश्चित गरी कार्यान्वयनमा जोड दिन सक्नु पर्दछ। नकि, एकात्मक, निरंकुश र पुरातन सोचका केही राजनीतिक दलका नेता, कार्यकर्ताले संघीयताको विपक्षमा दिइने अभिव्यक्तिलाई प्रत्यक्ष-परोक्ष प्रतिवाद गर्दै ठोस अनि व्यवहारिक रुपमा कामयावी बनाउन एकाग्र हुनै पर्छ। जसलाई संविधानलेसमेत प्रत्याभूत गरेको भएपनि कार्यान्वयन पटककै हुन सकिरहेको छैन। जुन मुलुक र मुलुकवासीकै निमित्त दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति हो। उता संविधान प्रदत्त हक अधिकारका लागि आवाज उठाउने सरकारमा रहेका र सरकार बाहिर रहेका केही राजनीतिक दलहरूको आवाज सुनवाई नहुनु संविधान प्रतिकूल हुनका साथै विडम्बनापूर्ण स्थितिको रुप हो भन्ने पर्दछ। त्यस्ता क्रियाकलापले लामो जनसंघर्ष र बलिदानबाट संस्थापित मुलुकको रुपान्तरित शासकीय स्वरूपप्रति नै चुनौती खडा भएको स्थिति छ। यद्यपि यस्ता जटिल र प्रतिकूल अवस्थालाई ध्यान दिदै संविधानले दिएको हक अधिकारलाई संघीयता पक्षधर हरेक राजनीतिक दलले संस्थागत रुपमा स्थायित्व कायम गर्दै ठोस तवरले कार्यान्वयनमा बल पु-याउन अपरिहार्य छ। जसले संघीयता विरोधी पुरातन सोचका केही राजनीतिक दलको मुख बन्द हुनका साथै संविधानतः संघीयताको मर्मभावना अनुरूप मुलुकको राज्य प्रणाली सुसंचालनमा कसैको विमर्ति नआउनेमा ढुक्क रहन सकिन्छ। किनकि, त्यसको प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष प्रतिवाद गर्न अब राजनीतिक दलहरू होइन, आमनागरिक नै अधि बढ्न सक्ने सम्भावना नजिकिरहेको छ। यसर्थ समयमै परिवर्तित शासन प्रणालीको निमित्त जीवन उत्सर्ग गर्ने शहीद तथा परिवर्तनका लागि जनसंघर्षमा होमिएकाहरूको सपना साकार पार्न पनि स्थापित संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको संस्थागत स्थायित्वसँगै संविधान कार्यान्वयनलाई उच्च प्राथमिकता दिइनु पर्दछ। यसले विभक्त तीन तहगत सरकारको अधिकारका साथै महत्व र अवस्था प्रष्ट हुनेछ। त्यसले आमनागरिक माफ्नै संघीयता वारे फैलाइएका अफवाह स्वतस्फूर्त रूपमा हटेर जाने पक्का छ। सोही प्रसंगवश संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रात्मक संविधान अनुसार आजकै दिनसम्म तीनै तहका सरकारले आगामी आर्थिक वर्ष ०८१-८२ को कार्यक्रम नीति तथा बजेट सार्वजनिक गरी सक्ने छ। जसानुसार गत जेठ १५ गते केन्द्र सरकार, असार १ गते प्रदेश सरकार र आज स्थानीय तह, सरकारले संविधानमा व्यवस्था भए बमोजिम बजेट सहितको कार्यक्रम सार्वजनिक गर्दैछन्। जुन संविधान अनुरूपको कार्य सम्पादन हो। तर देशभरका स्थानीय तहमा कतै नगर प्रमुख, अध्यक्ष, उपप्रमुख, उपाध्यक्ष सहित प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतहरू भ्रष्टाचारजन्य गतिविधिमा संलग्न भएको आरोपमा निलम्बनमा परेका छन्, कोही हिरासतमा छन् त कतै आपसी द्वन्द्वमा फसेका छन्। यसका अतिरिक्त अधिकांशमा स्थानीय तहमा प्रमुख प्रशासकीय अधिकृतको पदस्थापन नभएको कारण बजेट सार्वजनिक गर्ने कार्य प्रभाव पर्न सक्ने सम्भावना त्यति कै देखिए पनि संवैधानिक प्रावधान अनुसार बजेट सार्वजनिक गर्ने कार्य पूरा हुनै पर्ने देखिन्छ। जसको परिणाम आज सोमबार असार १० गते भित्र देख्न सकिने निश्चित छ।

नेपाल आर्मी, इण्डियन आर्मी, ब्रिटिस आर्मी, सिंगापुर प्रहरीलगायत विभिन्न शारीरिक फिटनेशको लागि हामीलाई सम्झनुहोस्।



MASTER RAJESH RAI
Owner/Training Director

GURKHA FITNESS & EDUCATION CENTRE

Seti Badh Marga Deep-16, Pokhara

+ 977 - 61 - 442292, 442293
+ 977 9803370473

E-mail : rajesh56@yahoo.co.uk
www.facebook.com/gurkhatraining



मौलिकपना मेटिएकोमा भन्दा बेथिति हट्नेमा चिन्ता

अनुसा थापा

भौगोलिक रुपमा सानो भएपनि नेपाल सुन्दर देश हो। नेपाल प्राकृतिक रुपमा धनी छ। यहाँको हावापानी उत्कृष्ट छ। अर्थात, सबैलाई सुहाउँदो। प्राकृतिक रुपमा धनी देश सांस्कृतिक, धार्मिक हिसाबले पनि निकै अगाडि छ। यहाँको सुन्दरता पाइला-पाइलामा देख्न सकिन्छ। मठमन्दिर, डाँडाकाडाले मान्छेलाई लोभ्याउँछ। यही हेर्न विभिन्न मुलुकबाट विदेशी पाहुना नेपाल आउँछन्। यता, विदेशी पाहुना जाँति बढी नेपालमा घुम्न आउँछन्, राज्यलाई त्यति नै फाइदा हुन्छ। राज्यलाई राजश्व आउँछ। यता, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै नेपालको पहिचान बढ्छ। उनीहरू आफ्नो देश फर्किएर नेपालबारे कुरा गर्छन्।

नेपालीहरू पाहुनालाई निकै सत्कार गर्छन्। त्यसैले त भनिन्छ, ‘अतिथि देव भवः’। विदेशी पनि हाम्रा लागि पाहुना नै हुन्। नेपाल घुम्न आएका विदेशीको जिम्मा सरकारले लिनुपर्छ। उनको जीऊधनको सुरक्षा सरकारले गर्नुपर्छ। केही कारण ऊ तलमाथि भयो भने सरकारले त्यसको जवाफ दिनुपर्छ।

तर, पछिल्लो समय विदेशी कमाउने भाडो बनेका छन्। विदेशी नेपाल आएपछि होटल-रेष्टुरेण्टमा बस्छन्। नेपालीलाई एक हजारमा बेच्ने सामान होटल व्यवसायीहरूले पाँच हजार रुपैयाँ ठट्याउँछन्। विदेशी बस्ने रुम कस्तो छ? खानेकुरा कस्तो छ? गुणस्तरीय छ कि छैन?

होटल व्यवसायीले कति रुपैयाँ लिइरहेका छन्? सरकार अनुगमन गर्दैन। होटल व्यवसायीहरूको पहिलो शिकार नै विदेशी हुन्। विदेशी नेपाल भर्नेबित्तिकै ट्याक्सीको आवश्यकता पर्छ। विदेशीलाई लक्षित गरी त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा हरियो प्लेटको ट्याक्सी सञ्चालन गरिएको छ।

तर, ट्याक्सीले चलाएको ठगीधन्दाबारे सरकार मौनभैँ छ। विदेशी देखेबित्तिकै पाँच सयको बाटोमा पाँच हजार मान्ने त चालकहरूको प्रवृत्ति नै हो। होटल व्यवसायीहरूले ट्याक्सी चालकहरूलाई कमिशन दिएका छन्। गेष्ट ल्याएवापत कमिशन पाउँछन्, चाहे त्यो स्वदेशी होस् या विदेशी।

पाहुना कति दिन होटलमा बस्छ, सोहीअनुरूप कमिशन दिइन्छ। त्यसैले ट्याक्सी चालकले पाहुनालाई ती होटलमा पुर्याइदिन्छन्। विदेशीले घुम्न रुचाउने पशुपतिनाथ मन्दिर, पाटन दरबार, भक्तपुर दरबार स्क्वायर, बौद्ध, स्वयम्भू, वसन्तपुर, दरबारमार्ग, ठमेललगायत हो। यी काठमाडौँ उपत्यकाभित्रको प्रमुख घुमघाम स्थल छ।

उपत्यका बाहिर त धेरै जिल्ला छन्। तर, जहाँ गएपनि विदेशीलाई धुरेकै रुवाईन्छ। विदेशी देखेबित्तिकै मान्नेहरू भुम्मिहाल्छन्। विदेशीहरूलाई नयाँ-नयाँ सामान खरिद गर्न मनलाग्छ। नेपालको कलाकृति त त्यहीमाथि पनि उत्कृष्ट छ। मन्दिर छेउछाउ विभिन्न सामान बेच्न राखिएको हुन्छ।

विदेशीलाई स्वदेशीभन्दा त्यो सामान दोब्बर-तेब्बर मूल्य गरिन्छ। नेपाल आएपछि भ्रमण नगर्ने कुरै हुँदैन। आरोहण गर्नुको विदेशीको चासो हो। उनीहरू विभिन्न हिमाल चढ्न रुचाउँछन्। टाभल्समार्फत हिमाल चढ्न जान्छन्। टाभल्सले पनि ठगीरहेको छ। मनलाग्दी पैसा लिइरहेका छन्। सरकारले पनि शुल्क तोकेको छैन। हरेक क्षेत्रमा विदेशी ठगिरहेका छन्। त्यसैले तीन महिनाको भीसा लगाएर आएकाहरू महिना दिनमै फर्किन बाध्य हुन्छन्। नेपालबारे बुझौँ भनेर आएका हुन्छन् तर नेपालीको व्यवहारले महिना दिनमै फर्किन्छन्। काठमाडौँ उपत्यका अस्तव्यस्त छ।

न व्यवस्थित फुटपाथ छ न सडक। ठमेल क्षेत्रमा सबैभन्दा धेरै विदेशी जान्छन्। तर, त्यहाँको सडक अस्तव्यस्त छ। काठमाडौँ महानगरपालिकाले पछिल्लो समय वसन्तपुर एरियामा सवारी जान रोक लगाएको छ। यो निर्णय एकदमै सही छ। वसन्तपुर त नेपालको ऐतिहासिक चिनारी हो।

त्यहाँ सवारी चल्न पहिल्यै रोक लगाउनुपर्थ्यो। तर, कुनै जनप्रतिनिधिले चासो देखाएका थिएनन्। वर्तमान मेयर बालेन साहले गरे। विडम्बना, त्यताको बासिन्दाले यो कुरा बुझ्दैनन्। नबुझ्कन राजनीतिक पार्टीका भोलेहरूले भनेको भरमा सडकमा उत्रिन्छन्। महानगरले न्यूरोड क्षेत्रमा फुटपाथ बढाउन खोजेको थियो।

फुटपाथ बढाउनु त राम्रो कुरा हो। फुटपाथ नहुदाँ सडकबाट हिँडनुपर्ने बाध्यता छ। जसले दुर्घटना निम्त्याइरहेको छ। दुर्भाग्यवस्, त्यहाँ पनि राजनीतिक पार्टीका भोलेहरू विरोधमा उत्रिए। महानगरले खनिसकेको सडक पार्टीकै आडमा पुर्न लगाए। फुटपाथ विस्तारको काम रोकियो।

फुटपाथ नहुँदा स्वदेशीलाई त गाह्रो भएकै छ। भन्नु विदेशीहरूको हालत के होला? ठुल्ला सडक, फुटपाथ र व्यवस्थित शहरमा बसेका उनीहरूले नेपालको बारेमा के सोच्छान्? फुटपाथ त अनिवार्य भौतिक पूर्वाधार हो। सबैभन्दा धेरै भीडभाड हुने स्थलमा त फुटपाथ निर्माण गर्नुपर्छ।

सडकहरू सफासुग्ध बनाउनुपर्छ। रुखविरुवा रोप्नुपर्छ। तारहरू व्यवस्थापन गर्नुपर्छ। तर, त्यहीका बासिन्दा विकास विरोधी छन्। विभिन्न जिल्लाबाट आएकाहरू वसन्तपुर घुम्न जान्छन्। खरिददारीका लागि न्यूरोड, असन, भोटाहिटी जान्छन्। तर, अब जानुहुँदैन। विकास विरोधीहरू भएका ठाउँमा जाने नै होइन।

सर्वसाधारणको ज्यान जोखिममा राखेर व्यापार गर्ने अधिकार कसैलाई पनि छैन। त्यहाँ घुम्न जाने क्रममा गाडीले ठक्कर दियो भने कसले जिम्मा लिन्छ? न्यूरोडको बासिन्दाले लिन्छन्? त्यहाँ हिँड्दा पाकेटमारले पाकेट मायो, कसले भर्पाइ गर्छ? न्यूरोडको व्यापारीले भर्पाइ गर्छन्?

जिम्मेवारी केही नलिने अनि विकासको काममा अवरोध मात्र गर्ने? नैतिकताले यस्तो गर्न दिन्छ? यहाँको विशेषता यो हो है भनेर घुम्न आउनेलाई प्रभाव पार्ने हो। नाकि उनीहरूलाई तितो अनुभव गराउने। महानगरले आगामी आर्थिक वर्षदेखि न्यूरोडमा पनि सवारी साधन रोक्नेगरी नीति तथा कार्यक्रम ल्याएको छ।

तर, त्यहाँका व्यापारी फेरि सडकमा उत्रिएका छन्। फुटपाथ पनि बनाउन नदिने, सवारी साधन आवागमनमा रोक लगाउनेभन्दा पनि विरोधमा उत्रिने। अनि गर्नेचाहिँ के? विकास पनि चाहिएको छ, काम पनि गर्न नदिने। यस्तो पाराले कतिञ्जेल चल्छ? अब एउटै उपाय छ, न्यूरोड एरियामा कोही पनि नजानू भनेर महानगरले

सार्वजनिक सूचना जारी गरिदिनुपर्‍यो।

अनि मात्र विरोधमा उत्रिनेहरूले थाहा पाउँछन्। महानगरले सूचना जारी मात्र गरोस्, समग्र देशभरका जनताले मान्छन्। नत्र सरकारले सम्पदा वरपरको जग्गा अधिग्रहण गर्नुपर्‍यो। त्यहाँको जग्गा सरकारले सरकारी रेटमा किनिदिनुपर्‍यो। उनीहरू अन्त गएर बस्नू। धेरै घमण्ड भयो।

राज्यको ऐनकानुनलाई नै चुनौती दिन थाले। लाखौँ जनताले दिनहुँ दुःख पाइरहेका छन्, उनीहरूलाई मतलब नै छैन। सम्पदाहरूको सुरक्षाका लागि पुरातत्व विभाग र संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय छ। तर, अनुगमन नै गर्दैन। मन्दिरको जग्गा मिचेर मन्दिरभन्दा ठूलो घर बनाउने क्रम बढेको छ।

जसका कारण मन्दिर मासिदै गएको छ। हरेक जिल्लामा जनप्रतिनिधि छन्। अन्य जिल्लाबासीले पनि विकास खोजिरहेका छन्। तर, पाएका छैनन्। न्यूरोडका बासिन्दालाई मात लाग्यो। उनीहरूलाई विकास चाहिएको रहन्छ भन्ने पुष्टि भयो। न्यूरोड क्षेत्र थप व्यवस्थित बनाउने हो भने घुम्न जानेको संख्या हवातै बढ्छ।

घुम्न जाने कसैले पानी किन्त्ता, कसैले होटलमा छिरेर पानी खाइदिएला, कसैले लुगा किनिदिएला। व्यापार बढ्यो नि त। तर, न्यूरोडका बासिन्दाले त्यो कुरा बुझ्नेनन्। २२ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष चिनीकाजी महर्जनले आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थ हेरे। बालेनले काम गरे भने भोलि एमाले सकिन्छ भन्ने उनलाई डर भयो।

त्यसैले उनले त्यहाँका बासिन्दालाई उचाले। वसन्तपुर, न्यूरोड त्यहाँका बासिन्दाको मात्र होइन। बाहिरी जिल्लाका मान्छे, खरिददारीका लागि नजाने हो भने के को न्यूरोड? त्यसैले धेरै घमण्ड नगरेकै बेस होला। राजनीतिक स्वार्थका लागि जनताको जीऊधन खतरामा पार्ने अधिकार न बडाध्यक्षसँग छ न न्यूरोडबासीसँग। मौलिकपना मेटिएकोमा भन्दा बेथिति हट्नेमा चिन्ता गर्ने व्यक्तिगत स्वार्थमा रमाएकाहरूको अगाडि महानगरका मेयर डगमगाउनुभएन्।



पाठक मन्थन



शुभचिन्तकको भावना कदर हुन सकोस् !

श्री सम्पादकज्यू, सर्वप्रथम सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको नियमित नारी पाठकका हैसियतले केही मनोभावना पस्कन चाहेका छौं। जसलाई सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको प्रकाशन तथा सम्पादन समूहले प्रकाशित गर्नेमा विश्वस्त छौं। यो हाम्रो मनोभावना खासै उपलब्धि र महत्वपूर्ण नभए पनि सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकाको समूह अनि हामी विचको सुमधुर, गाढा सम्बन्ध अझ वृद्धि हुने अपेक्षा राखेका छौं। त्यो हाम्रो मनोभावना भनेको सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक पत्रिकालाई हामी जस्ता धेरै पाठक, शुभेच्छुकले औधि मन पराएको अवस्था हिजो थियो, आज त्यति कै छ भन्न भोलि धेरै थपिएर लाखौंको संख्या पुग्न सक्ने प्रशस्त सम्भावना देखेका छौं। तर नियमित प्रकाशन हुँदै आएको तीन दशक भन्दा बढी समयसम्म आई पुग्दा बेलाबखत पत्रिका सार्वजनिक या प्रकाशन हुन नसकेर हो वा के कारण सधैं भै पाइने पत्रपत्रिका पसल तथा बजार अनि हामीले सामाजिक सञ्जालमासमेत देख्न नपाउँदा उक्त प्रकारको हाम्रो मनोभावना व्यक्त गर्न चाहेका हौं। अतः प्रिन्ट तत्काल हुन नसके पनि प्रविधि मैत्री बन्दै सामाजिक सञ्जालमा चाहिँ, नियमित पोस्ट होस् भन्ने अनुरोध गर्न चाहन्छौं। यसले हामी जस्ता सम्पूर्ण पाठक, शुभचिन्तकको भावना कदर भएको महसुस हुनेछ, धन्यवाद !

- अञ्जली बान्तवा -हाल ललितपुर -१४, ललितपुर, कविता चाम्लिङ - सेखुना, खोटाङ, ममता लिम्बू -हिले, धनकुटा, रजनि लेप्चा - बरबोटे, इलाम, जमुना धिमाल -बेलवारी -६, मोरङ।

लोकप्रिय बन्दै निरन्तर हुन सकोस् !

श्री सम्पादकज्यू, नेपाली पत्रकारिताको क्षेत्रमा निःपक्ष, व्यवसायिक, निर्भिक अनि आवाजविहीनहरूको संवाकको रूपमा विगत ३१ वर्षयतादेखि निरन्तर प्रकाशन हुँदै आएको सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबार हामी समस्त पाठक, ग्राहक, शुभेच्छुक, सहयोगीका लागि लोकप्रिय रहेको अवगत गराउन पाउँदा अति नै खुशी र हर्ष लागेको छ। यी सब हुनुमा सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारसँग आवद्ध सञ्चारकर्मी, सहयोगी, विज्ञापनदाता, लेखक, बुद्धिजीवी कै ठूलो हात रहेका स्वीकार नै पर्दछ। त्यसैगरी हामीले जस्तै अरु पाठक, ग्राहक शुभेच्छुकसमेतले मन पराउनु त्यति कै ठूलो योगदान रहेको छ भन्दा अन्यथा हुन सक्दैन। त्यसैले सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिकका हामी सबै पक्षले आ-आफ्नो क्षेत्रबाट खेलेको भूमिकालाई आत्मसात् गर्दै अझ धेरै लोकप्रियताको शिखरमा पुर्‍याउन सहयोगी हातहरू अघि बढाउन सकौं। यसले सुम्निमा राष्ट्रिय साप्ताहिक अखबारको व्यवसायिक कार्य कुशलतासँगै निःपक्षताको उद्घोष सार्थक बन्दै सधैं सवै समक्ष पठनीय, लोकप्रिय बन्दै भविष्यसम्म नै निरन्तरता कायम राख्न सक्नेमा विमर्ति नहोला भन्दै अखबारको निरन्तरता, निर्भिकता र पेशागत मूल्यमान्यतालाई अगाल्न पछि नपरोस् यही छ, शुभेच्छा !

- अम्बर तामाङ -सुनापति -३, रामेछाप, किशोर थापा मगर - दोरम्बा, दोलखा, निमा तेन्जिङ शेर्पा -सल्लेरी, सोलुखुम्बु, मञ्जुल राजवंशी -भद्रपुर -७, भ्पापा, हरिजन चौधरी, कञ्चनपुर, सप्तरी।

राजनीति उथलपुथल कि देश र जनताको लागि काम गर्ने ?

रूपा थापा

भौगोलिक रुपमा सानो भएपनि नेपाल सुन्दर देश हो । नेपाल प्राकृतिक रुपमा धनी छ । यहाँको हावापानी उत्कृष्ट छ । अर्थात, सबैलाई सुहाउँदो । प्राकृतिक रुपमा धनी देश सांस्कृतिक, धार्मिक हिसाबले पनि निकै अगाडि छ। यहाँको सुन्दरता पाइला-पाइलामा देख्न सकिन्छ ।

मठमन्दिर, डाँडाकाडाले मान्छेलाई लोभ्याउँछ । यही हेर्न विभिन्न मुलुकबाट विदेशी पाहुना नेपाल आउँछन् । यता, विदेशी पाहुना जति बढी नेपालमा घुम्न आउँछन्, राज्यलाई त्यति नै फाइदा हुन्छ । राज्यलाई राजश्व पार्छ । यता, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमै नेपालको पहिचान बढ्छ । उनीहरु आफ्नो देश फर्किएर नेपालबारे कुरा गर्छन् ।

नेपालीहरु पाहुनालाई निकै सत्कार गर्छन् । त्यसैले त भनिन्छ ‘अतिथि देव भवः’ । विदेशी पनि हाम्रा लागि पाहुना नै हुन् । नेपाल घुम्न आएका विदेशीको जिम्मा सरकारले लिनुपर्छ । उनको जीऊधनको सुरक्षा सरकारले गर्नुपर्छ । केही कारण ऊ तलमाथि भयो भने सरकारले त्यसको जवाफ दिनुपर्छ ।

तर, पछिल्लो समय विदेशी कमाउने भाडो बनेका छन् । विदेशी नेपाल आएपछि होटल-रेष्टुरेण्टमा बस्छन् । नेपालीलाई एक हजारमा बेच्ने सामान होटल व्यवसायीहरुले पाँच हजार रुपैयाँ ठट्याउँछन् । विदेशी बस्ने रुम कस्तो छ ? खानेकुरा कस्तो छ ? गुणस्तरीय छ कि छैन ?

होटल व्यवसायीले कति रुपैयाँ लिइरहेका छन् ? सरकार अनुगमन गर्दैन । होटल व्यवसायीहरुको पहिलो शिकार नै विदेशी हुन् । विदेशी नेपाल फर्नेवित्तिकै ट्याक्सीको आवश्यकता पर्छ । विदेशीलाई लक्षित गरी त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा हरियो प्लेटको ट्याक्सी सञ्चालन गरिएको छ ।

तर, ट्याक्सीले चलाएको ठगीधन्दाबारे सरकार मौनभैँ छ । विदेशी देखेवित्तिकै पाँच सयको बाटोमा पाँच हजार माग्ने त चालकहरुको प्रवृति नै हो । होटल व्यवसायीहरुले ट्याक्सी चालकहरुलाई कमिशन दिएका छन् । गेष्ट ल्याएवापत कमिशन पाउँछन्, चाहे त्यो स्वदेशी होस् या विदेशी ।

पाहुना कति दिन होटलमा बस्छ, सोहीअनुरूप कमिशन दिइन्छ । त्यसैले ट्याक्सी चालकले पाहुनालाई ती होटलमा पुर्याइदिन्छन् । विदेशीले घुम्न रुचाउने पशुपतिनाथ मन्दिर, पाटन दरबार, भक्तपुर दरबार स्क्वायर, बौद्ध, स्वयम्भू, वसन्तपुर, दरबारमार्ग, ठमेललगायत हो । यी काठमाडौँ उपत्यकाभित्रको प्रमुख घुमघाम स्थल छ ।

उपत्यका बाहिर त धेरै जिल्ला छन् । तर, जहाँ गएपनि विदेशीलाई धुक्कै रुवाइन्छ । विदेशी देखेवित्तिकै माग्नेहरु भुम्मिहाल्छन् । विदेशीहरुलाई नयाँ-नयाँ सामान खरिद गर्न मनलाग्छ । नेपालको कलाकृति त त्यहीमाथि

शिक्षकलाई उपयोगी ५ एआई टुल

काठमाडौँ - विद्यार्थीसँग घुलमिल हुनेदेखि पढाउने तरिकासम्म आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स (एआई)ले प्रभाव पारेको छ । इन्टरनेट तथा ल्यापटप/कम्प्युटरको पहुँचले सो प्रभावलाई फलदायी बनाउन भूमिका खेलेको छ ।

नेपालमा पनि शिक्षण क्षेत्रमा एआई प्रयोग हुन थालेको छ । चाहे त्यो शिक्षण संस्थाको कार्यसम्पादनलाई सहज बनाउन होस् वा शिक्षण तयारी गर्न होस् वा विद्यार्थीलाई सिकाउन होस् ।

यसै सन्दर्भमा आज हामी शिक्षक/शिक्षकालाई उपयोगी हुने एआई टुलबारे चर्चा गर्दैछौं:

१. ब्रिस्क टिचिङ

शिक्षकहरूका लागि ब्रिस्क टिचिङले एआई एकीकृत गरिएको क्रोम एक्सटेन्सन उपलब्ध गराएको छ । जसलाई पाठ्यक्रम बनाउन, प्रतिक्रिया दिन, विद्यार्थी लेखनको मूल्याङ्कन गर्न, अनुवाद गर्न लगायतमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

गुगल डक्स, स्लाइड जस्ता एप्लिकेसन चलाउँदै पनि यो एआई टुल प्रयो गर्न सकिन्छ । जसले गर्दा शिक्षकलाई प्रेजेन्टेसन बनाउन, क्विज बनाउन, लेसन प्लान तयार पार्न सहयोग मिल्छ । टुल चलाउन यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

पनि उत्कृष्ट छ । मन्दिर छेउछाउ विभिन्न सामान बेच्न राखिएको हुन्छ ।

विदेशीलाई स्वदेशीभन्दा त्यो सामान दोब्बर-तेब्बर मूल्य गरिन्छ । नेपाल आएपछि भ्रमण नगर्ने कुरै हुँदैन । आरोहण गर्नुको विदेशीको चासो हो । उनीहरु विभिन्न हिमाल चढ्न रुचाउँछन् । टाभल्समार्फत हिमाल चढ्न जान्छन् । टाभल्सले पनि ठगीरहेको छ । मनलाग्दी पैसा लिइरहेका छन् ।

सरकारले पनि शुल्क तोकेको छैन । हरेक क्षेत्रमा विदेशी ठगिरहेका छन् । त्यसैले तीन महिनाको भीसा लगाएर आएकाहरु महिना दिनमै फर्किन बाध्य हुन्छन् । नेपालबारे बुझौँ भनेर आएका हुन्छन् तर नेपालीको व्यवहारले महिना दिनमै फर्किन्छन् । काठमाडौँ उपत्यका अस्तव्यस्त छ ।

न व्यवस्थित फुटपाथ छ न सडक । ठमेल क्षेत्रमा सबैभन्दा धेरै विदेशी जान्छन् । तर, त्यहाँको सडक अस्तव्यस्त छ । काठमाडौँ महानगरपालिकाले पछिल्लो समय वसन्तपुर एरियामा सवारी जान रोक लगाएको छ । यो निर्णय एकदमै सही छ । वसन्तपुर त नेपालको ऐतिहासिक चिनारी हो ।

त्यहाँ सवारी चल्न पहिल्यै रोक लगाउनुपर्य्यो । तर, कुनै जनप्रतिनिधिले चासो देखाएका थिएनन् । वर्तमान मेयर बालेन साहले गरे । विडम्बना, त्यताको बासिन्दाले यो कुरा बुझ्दैनन् । नबुभ्किकन राजनीतिक पार्टीका भोलेहरुले भनेको भरमा सडकमा उत्रिन्छन् । महानगरले न्यूरोड क्षेत्रमा फुटपाथ बढाउन खोजेको थियो ।

फुटपाथ बढाउनु त राम्रो कुरा हो । फुटपाथ नहुदाँ सडकबाट हिँड्नुपर्ने बाध्यता छ । जसले दुर्घटना निम्त्याइरहेको छ । दुर्भाग्यवस्, त्यहाँ पनि राजनीतिक पार्टीका भोलेहरु विरोधमा उत्रिए । महानगरले खनिसकेको सडक पार्टीकै आडमा पुर्न लगाए । फुटपाथ विस्तारको काम रोकियो । फुटपाथ नहुँदा स्वदेशीलाई त गाह्रो भएकै छ । फर्न् विदेशीहरुको हालत के होला ? टूल्ठूला सडक, फुटपाथ र व्यवस्थित शहरमा बसेका उनीहरुले नेपालको बारेमा के सोच्ला ? फुटपाथ त अनिवार्य भौतिक पूर्वाधार हो । सबैभन्दा धेरै भीडभाड हुने स्थलमा त फुटपाथ निर्माण गर्नुपर्छ ।

सडकहरु सफासुग्धर बनाउनुपर्छ । रुखबिरुवा रोप्नुपर्छ । तारहरु व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । तर, त्यहीका बासिन्दा विकास विरोधी छन् । विभिन्न जिल्लाबाट आएकाहरु वसन्तपुर घुम्न जान्छन् । खरिददारीका लागि न्यूरोड, असन, भोटाहिटी जान्छन् । तर, अब जानुहुँदैन । विकास विरोधीहरु भएका ठाउँमा जाने नै होइन् ।

सर्वसाधारणको ज्यान जोखिममा राखेर व्यापार गर्ने अधिकार कसैलाई पनि छैन । त्यहाँ घुम्न जाने कममा गाडीले ठक्कर दियो भने कसले जिम्मा लिन्छ ? न्यूरोडको बासिन्दाले लिन्छन् ? त्यहाँ हिँड्दा पाकेटमारले पाकेट मायो, कसले भर्पाइ गर्छ ? न्यूरोडको

२. डिफिट

शिक्षकहरूलाई छिटो र सजिलैसँग शैक्षिक सामग्रीहरू तयार पार्न डिफिट निकै उपयोगी प्लेटफर्म हुन सक्छ । यसबाट बनाएका सामग्रीलाई कक्षाकोठामा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । जसले विद्यार्थीको पढ्ने/सिक्ने क्षमता बढाउन सक्छ ।

यसमा शैक्षक सामग्री बनाउन पनि सजिलो छ । शिक्षकले सम्बन्धित विषयवस्तु राखेर आफूलाई चाहेजस्तो पाठ तयार पार्न सक्छन् । टुल चलाउन यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

३. क्युरिपड

यस टुलबाट शिक्षकले केही बेरमा नै आकर्षक पाठ तयार पार्न सक्छन् । यसबाट कुनै पनि विषयमा टेक्स्ट, इमेज, पोल आदि भएको कक्षा कोठामा अन्तरक्रिया गराउने स्लाइड बनाउन सकिन्छ ।

शिक्षक-शिक्षिकाले कक्षाकोठा छिर्नुअघि तथा कक्षाकोठामा नै पढाउने गरी यो टुललाई प्रयोग गर्न सक्छन् । टुल चलाउन यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

४. कन्सेन्सस्

यो एक प्रकारको एकेडेमिक सर्च इन्जिन हो । यसमा तपाईंले विभिन्न अध्ययन/अनुसन्धान तथा जर्नलबाट प्राप्त नतिजामात्र फेला पार्न सक्नुहुन्छ ।

यसले गर्दा पढाउँदा अलमल भएका केही

व्यापारीले भर्पाइ गर्छन् ?

जिम्मेवारी केही नलिनै अनि विकासको काममा अवरोध मात्र गर्ने ? नैतिकताले यस्तो गर्न दिन्छ ? यहाँको विशेषता यो हो है भनेर घुम्न आउनेलाई प्रभाव पार्ने हो । नाकि उनीहरुलाई तितो अनुभव गराउने । महानगरले आगामी आर्थिक वर्षदेखि न्यूरोडमा पनि सवारी साधन रोक्नेगरी नीति तथा कार्यक्रम ल्याएको छ ।

तर, त्यहाँका व्यापारी फेरि सडकमा उत्रिएका छन् । फुटपाथ पनि बनाउन नदिने, सवारी साधन आवागमनमा रोक लगाउनेभन्दा पनि विरोधमा उत्रिने । अनि गर्नेचाँहि के ? विकास पनि चाहिएको छ, काम पनि गर्न नदिने । यस्तो पाराले कतिञ्जेल चल्छ ? अब एउटै उपाय छ, न्यूरोड एरियामा कोही पनि नजानू भनेर महानगरले सार्वजनिक सूचना जारी गरिदिनुपर्‍यो ।

अनि मात्र विरोधमा उत्रिनेहरुले थाहा पाउँछन् । महानगरले सूचना जारी मात्र गरोस्, समग्र देशभरका जनताले मान्छन् । नत्र सरकारले सम्पदा वरपरको जग्गा अधिग्रहण गर्नुपर्‍यो । त्यहाँको जग्गा सरकारले सरकारी रेटमा किनिदिनुपर्‍यो । उनीहरु अन्त गएर बस्नु । धेरै घमण्ड भयो । राज्यको ऐनकानुनलाई नै चुनौती दिन थाले । लाखौँ जनताले दिनहुँ दुःख पाइरहेका छन्, उनीहरुलाई मतलब नै छैन । सम्पदाहरुको सुरक्षाका लागि पुरातत्व विभाग र संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालय छ । तर, अनुगमन नै गर्दैन । मन्दिरको जग्गा मिचेर मन्दिरभन्दा ठूलो घर बनाउने कम बढेको छ ।

जसका कारण मन्दिर मासिदै गएको छ । हरेक जिल्लामा जनप्रतिनिधि छन् । अन्य जिल्लाबासीले पनि विकास खोजिरहेका छन् । तर, पाएका छैनन् । न्यूरोडका बासिन्दालाई मात लाग्यो । उनीहरुलाई विकास चाहिएको रहेनछ भन्ने पुष्टि भयो । न्यूरोड क्षेत्र थप व्यवस्थित बनाउने हो भने घुम्न जानेको संख्या हवात्तै बढ्छ ।

घुम्न जाने कसैले पानी किन्त्ता, कसैले होटलमा छिरेर पानी खाइदिएला, कसैले लुगा किनिदिएला । व्यापार बढ्यो नि त । तर, न्यूरोडका बासिन्दाले त्यो कुरा बुफेनन् । २२ नम्बर वडाका वडाध्यक्ष चिनीकाजी महर्जनले आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थ हेरे । बालेनले काम गरे भने भोलि एमाले सकिन्छ भन्ने उनलाई डर भयो ।

त्यसैले उनले त्यहाँका बासिन्दालाई उचाले । वसन्तपुर, न्यूरोड त्यहाँका बासिन्दाको मात्र होइन् । बाहिरी जिल्लाका मान्छे खरिददारीका लागि नजाने हो भने के को न्यूरोड ? त्यसैले धेरै घमण्ड नगरेकै बेस होला । राजनीतिक स्वार्थका लागि जनताको जीऊधन खतरामा पार्ने अधिकार न वडाध्यक्षसँग छ न न्यूरोडवासीसँग । व्यक्तिगत स्वार्थमा रमाएकाहरुको अगाडि महानगरका मेयर डगमगाउनुभएन् ।

एआई टुल

विषयबारे अधिकारिक रूपमा स्पष्ट हुन सक्छ । तपाईंले साईस्पेस, एकेडेमिया एडु जस्ता ब्राउजर समेत प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । टुल चलाउन यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

५. आईडियोग्राम

अन्य टुल जस्तै आईडियोग्राम शैक्षिक टुल भने होइन । तर यदि तपाईंको कक्षामा धेरै प्रेजेन्टेसन बनाउनु पर्छ भने यो टुल उपयोगी हुन सक्छ । यो टेक्स्ट टू इमेज टुल हो । कतिपय विचारलाई भिजुअल बनाएर विद्यार्थीलाई देखाउँदा उनीहरूले मजाले बुभ्छन् ।

यसमा तपाईंले टेक्स्ट पनि राख्न सक्नु हुने भएकाले केही बेरमा आफूले चाहे जस्तो डिजाइन बनाउन सक्नुहुन्छ । तपाईंले माइक्रोसफ्टको डिजाइनर, एडोबीको फायरफ्लाड, क्यानभा आदि, लियोनार्डो एआई समेत प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ । आईडियोग्रामका लागि यहाँ क्लिक गर्नुहोस् ।

यी बाहेक पनि शिक्षकलाई उपयोगी अन्य विभिन्न एआई टुल छन् । यस मानेमा विशेषतः च्याटजीपीटी, कोपाइलट, जेमिनाई जस्ता एडभान्स एआई टुलले अन्य अधिकांश टुलका काम गर्न सक्छन् । त्यस्तै तपाईंले ग्रामर्ली, स्लाइड्सगो, यिपीटी, गुगल लेन्स लगायतका टुल पनि प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।

भाषा–साहित्य

गजल

देखिने धन हुन्छ

राज यात्री लठ्साल

विद्वान बन्नुहोस् देखिँदैन देखिने धन हुन्छ
सम्पति हेरेर यहाँ मान्छेको मूल्याङ्कन हुन्छ

परदेश पुगेपछि छोुराले तुलना गर्नै सकेन
पराईको कहाँ आमाको जस्तै मन हुन्छ

तिमी फर्कियौ सोचेथें वा फर्कनेछन् फेरि
सोचिर्न मृत्युको कारण तिम्रै वचन हुन्छ

कात्रो किन्न आएको हुँ पैसा सकियो साहुजी
दुई टुक्रा उबारिदिनु छोरीलाई रिवन हुन्छ

अहिले पो बूढो भएँ केही गरे पनि सुहाउँदैन
हाँस्दा होस्, रुँदा होस्, सुहाउने वचपन हुन्छ ।

सुन्दर हरैँचा न.पा. ८

सलकपुर, मोरङ

हाल: अबुधावी युएई

कला–मनोरञ्जन

चाम्लिङको ‘जवानी लिलाम भो’ भिडियो सार्वजनिक

काठमाडौँ - अमेरिकामा बस्दै आएका गायक हर्क चाम्लिङले नयाँ साङ्गीतिक सौगात स्वरुप 'जवानी लिलाम भो' हालै सार्वजनिक गरेका छन् । गीतको शब्द मुनाल शिशिर कोइरालाको रहेको छ भने, सङ्गीत वसन्त सापकोटाले गरेका छन् । त्यस्तै गीतको सङ्गीत सम्प्योजन पुस्कर सुनुवारले गरेका हुन् । सो म्युजिक भिडियो राजनीति भित्र हुने फोहरको कथामा आधारित रहेर कथा वस्तु तयार पारिएको छ । त्यसरी तयार भएको भिडियोमा अस्मिता जुरेली, दिक्पाल कार्की, गौरव हमाल, जी.बी. चिरन, अञ्जु गुरुङ, चिरन्जीवी सापकोटा, समीप निरौला, राज कुमार, मनिसा लामा, जितेन्द्र रावल, आशा खत्री र समीक्षा सानुले अभिनय गरेका छन् । भिडियो को छायाँकन राजेश घिमिरेले र सम्पादन अर्जुन पोखरेलले गरेका छन् । यस म्युजिक भिडियोको निर्मात्री देवी राई रहेकी छन् । म्युजिक भिडियोको निर्देशन मुनाल शिशिर कोइरालाले गरेका हुन् ।

उक्त भिडियो गायक चाम्लिङको अफिसियल युट्युव च्यानल 'हर्क चाम्लिङ' मार्फत सार्वजनिक गरिएको हो ।

नेपाल अफ्रिका चलचित्र महोत्सव सम्पन्न

काठमाडौँ - काठमाडौँ सुन्धारास्थित सिने डी सेफमा तीन दिने ‘१२ औँ नेपाल अफ्रिका चलचित्र महोत्सव २०२४’ कलेज अफ जर्नालिजम एण्ड मास कम्युनिकेशन र विलक्षण क्रियसनको आयोजनामा शुक्रवारदेखि शुरू भइ हिजो असार ९ गते आइतवार सम्पन्न भएको छ । तीन दिनसम्म चलेको फिल्म महोत्सवमा १० देशका २८ फिल्म, वृतचित्र र लघु फिल्म प्रदर्शन भएका थिए । फिल्म महोत्सवको निर्देशक डब्लु क्षेत्रीका अनुसार महोत्सवमा नेपालबाहेक साउथ अफ्रिका, इजिप्ट, तान्जानिया, टर्की, मोजाम्बिया, जिम्बावे, क्यामरुन, मोरिसस, जमैका देश लगायतका आठ चलचित्र प्रदर्शन भएका छन् । सो महोत्सव उद्घाटन कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि अग्रज अभिनेता शिव श्रेष्ठले यस्ता गतिविधिमा चलचित्र क्षेत्रसँग जोडिएका सरोकारवाला संस्थाले सहकार्य गर्नु पर्नेमा जोड दिँदै यस्ता महोत्सवले हामीलाई विदेशी चलचित्रकर्मीको शैली र समाजसँग साक्षात्कार गराउने भएकोले यसमा सहकार्य र सहयोग गर्नु चलचित्रकर्मीको दायित्व हो । मेरो चलचित्र यसमा किन परेन भन्ने महसुस भएको छ,’ अभिनेता श्रेष्ठको भनाइ थियो । उक्त

महोत्सवमा विदेशी फिल्म, लघु फिल्म र वृतचित्रतर्फ गणेश पाण्डेको संयोजकत्वमा राहुल वर्मा, एमडी शाहारिअर कमल, राजु केसी र रौनकविक्रम कँडेल सदस्य रहेको निर्णायक समिति रहेको थियो । यस्तै, नेपाली फिल्म र वृतचित्रतर्फ नाट्यकर्मी वीरेन्द्र हमालको संयोजकत्वमा भेषराज कार्की, कृष्ण रसाल, ओम सुनार सदस्य रहेको निर्णायक समिति रहेको थियो । यस्तै, नेपाली लघुचलचित्र र साङ्गीतिक फिल्मतर्फ हिमाल श्रेष्ठ, प्रतीक्षा काफ्ले र सजिना लामिछाने सदस्य रहेको निर्णायक समिति रहेका थिए ।

महोत्सवमा विदेशी फिल्मतर्फ ‘फुल्स’, ‘द चेस्लर’, वृतचित्रतर्फ ‘ वि ह्याभ नेभर विन किड्स’, ‘ह्वाईट पोसन’ तथा लघु चलचित्रतर्फ ‘डाइनिज’, ‘अफस्प्रिङ’, ‘सर्भाइभर’ र ‘इग्नोरेन्स इज अ लाईफस्टाईल’को सहभागी थियो । यस्तै, महोत्सवमा नेपालबाट फिल्म र आदिवासी फिल्मतर्फ ‘सरी मम’, ‘काँडेतार’, ‘गोर्खा वारियर’, ‘सनाखत’, ‘आफ्नै कर्म’, ‘लोजिमा’ र ‘रित’, वृतचित्रतर्फ ‘जर्नी टु गोक्यो’, ‘काँचो बायु’ र ‘चेसिङ द ड्रिम’ तथा लघु चलचित्रतर्फ ‘सिगरेट’, ‘आमा’, ‘ऐना’, ‘ढुकढुकी’, ‘घटेरो’, ‘हे दैव’, ‘जुत्ता’, ‘म्यारिज डे’, ‘मातृत्व’ र ‘रोटेन ब्लड’ सहभागी छन् । महोत्सव अवधिभर चलचित्र प्रदर्शन हुनका साथै चलचित्र कार्यशाला गोष्ठी, नेपाली चलचित्रको विषयमा अन्त्क्रिया जस्ता विभिन्न कार्यक्रम सम्पन्न भएका थिए ।

प्रहरी गतिविधि : लागूऔषध विरुद्ध सचेतना कार्यक्रम सम्पन्न

काठमाडौँ - मल्लरानी गाउँपालिका-४ खलङ्गास्थित प्युठान क्याम्पसमा लागूऔषध विरुद्ध सचेतना कार्यक्रम आइतबार सम्पन्न भएको छ। समुदाय-प्रहरी साझेदारी कार्यक्रम अन्तर्गत ूलागूऔषध दुरुपयोग तथा अवैध ओसार-पसार विरुद्धको अन्तर्राष्ट्रिय दिवस २६ जुनको अवसरमा जिल्ला प्रहरी कार्यलय प्युठानको समन्वय र प्युठान उद्योग वाणिज्य संघ प्युठानको सहकार्यमा जिल्ला प्रशासन कार्यलयप्युठानले उक्त कार्यक्रम आयोजना गरेको हो।

प्युठान जिल्लाका प्रमुख जिल्ला अधिकारी नारायण प्रसाद अर्यालको प्रमुख आतिथ्यता तथा प्युठान उद्योग वाणिज्य संघ प्युठानको अध्यक्ष पशुपति नारायण नकमीको अध्यक्षतामा उक्त कार्यक्रम सम्पन्न भएको हो। कार्यक्रममा जिल्ला प्रहरी कार्यालय प्युठानका प्रमुख प्रहरी नायव उपरीक्षक इश्वर थापा, डा. लोकराज पराजुली, नाकोनन् नेपाल लुम्बिनी प्रदेशका संयोजक वसन्त पुन, सञ्चारकर्मी, शिक्षक र विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहेको थियो।

त्यस्तै सिन्धुलीको हरि हरपुरगढी गाउँपालिका-७ चिसापानीबाट अवैध लागूऔषध गाँजा करिब ६ सय १५ किलो ९३ ग्रामसहित सोही ठाउँ बस्ने उदयपुर कटारी नगरपालिका-६ घर भएका ४६ वर्षीय कुमार पाख्रिनलाई गएराति प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। हरिहरपुरगढी गाउँपालिका-७ चिसापानीस्थित गोठमा गाँजा लुकाई छिपाई राखेको भन्ने सूचनाको आधारमा इलाका प्रहरी कार्यालय कपिलाकोटबाट खटिएको प्रहरीले गोठको तलासी गर्दा उक्त परिमाणको गाँजा फेला पारी उनलाई पक्राउ गरेको हो। यस सम्बन्धमा प्रहरीले आवश्यक अनुसन्धान गरिरहेको छ।

त्यसैगरी संरक्षित वन्यजन्तु सालकको खपटा (आखेटोपहार) ओसारपसार मुद्दाका फरार रहेका प्रतिवादी सिन्धुपाल्चोक भोटेकोशी गाउँपालिका-५ घर भई काठमाडौँ गोकर्णेश्वर नगरपालिका-४ बस्ने टासी भन्ने ४४ वर्षीय टसी तामाङलाई शुक्रबार प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

गौरीशंकर संरक्षण क्षेत्र, सम्पर्क

कार्यालय दोलखाको २०७० मंसिर १७ गतेको फैसलाले ५ वर्ष कैद सजाय र ६२ हजार १ सय ७५ रूपैयाँ जरिवाना ठहर भई फरार रहेका उनलाई केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरोबाट खटिएको प्रहरीले काठमाडौँ गोकर्णेश्वर नगरपालिका-४ नाम्गेल बसपार्कबाट पक्राउ गरेको हो।

उनलाई आवश्यक कारवाहीको लागि गौरीशंकर संरक्षण क्षेत्र, सम्पर्क कार्यालय दोलखामा बुझाइएको छ।

त्यस्तै वैदेशिक रोजगारमा माल्टा पठाइदिन्छु भनी ठगी गरेको अभियोगमा कञ्चनपुर वेरोली नगरपालिका-१० घर भई काठमाडौँ कीर्तिपुर नगरपालिका-५ बस्ने ३२ वर्षीय केशव राज जोशीलाई शुक्रबार प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। उनलाई काठमाडौँ उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय मिनभवनबाट खटिएको प्रहरीले काठमाडौँ ववरमहलबाट पक्राउ गरेको हो।

आकर्षक तलबको प्रलोभनमा पारी वैदेशिक रोजगारीमा माल्टा पठाइदिन्छु भन्दै ६ जना पीडितहरूबाट रकम लिई सम्पर्क विहीन भएका उनलाई काठमाडौँ उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय मिनभवनबाट खटिएको प्रहरीले काठमाडौँ ववरमहलबाट पक्राउ गरेको हो।

उनले पीडितहरूलाई माल्टा लैजाने भनी वर्किङ भिषा देखाई विश्वास दिलाई पीडितहरू कतार पुग्दा त्यहाँको अध्यागमनले नक्कली भिषा भनी जेल समेत पठाई डिपोट गरी नेपाल फर्काएको पनि अनुसन्धानको क्रममा खुल्न आएको छ।

उनलाई थप अनुसन्धान तथा कारवाहीको लागि वैदेशिक रोजगार विभाग ताहाचल काठमाडौँ बुझाइएको छ।

त्यस्तै ज्यान मार्ने उद्योग मुद्दाका फरार रहेका प्रतिवादीहरू रामेछाप सुनापाती गाउँपालिका-२ घर भई काठमाडौँ कागेश्वरी मनहरा नगरपालिका-९ हातिडाँडा बस्ने ५१ वर्षीय जित बहादुर मगर र रामेछाप खाँडादेवी गाउँपालिका-१ घर भई काठमाडौँ महानगरपालिका-७ चाबहिल बस्ने २७ वर्षीय चन्द्र बहादुर थापा मगरलाई शुक्रबार राति प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

जिल्ला अदालत मन्थली रामेछापबाट २०८१ जेठ २९ गते पक्राउ अनुमती प्राप्त भई फरार रहेका उनीहरूलाई काठमाडौँ उपत्यका अपराध अनुसन्धान कार्यालय मिनभवनबाट खटिएको प्रहरीले काठमाडौँ धुम्बाराहीबाट पक्राउ गरेको हो।

उनीहरूलाई आवश्यक कारवाहीको लागि जिल्ला प्रहरी कार्यालय रामेछाप पठाइएको छ।

त्यसैगरी वैदेशिक रोजगार सम्बन्धी ठगी मुद्दामा फरार रहेका प्रतिवादी उदयपुर त्रियुगा नगरपालिका-८ राजावास बस्ने ५३ वर्षीय मिन बहादुर मगरलाई आइतबार बिहान प्रहरीले पक्राउ गरेको छ।

जिल्ला अदालत उदयपुरको २०७४ फागुन २१ गतेको फैसलाले उक्त मुद्दामा १ वर्ष ३ महिना २४ दिन कैद सजाय र ४ लाख ५० हजार रूपैयाँ जरिवाना ठहर भई फरार रहेका उनलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय उदयपुरबाट खटिएको प्रहरीले पक्राउ गरेको हो।

उनलाई फैसला कार्यान्वयनको लागि जिल्ला अदालत उदयपुरमा बुझाइएको छ।

त्यस्तै कास्कीको पोखरा महानगरपालिका-१७ छोरेपाटनबाट नियन्त्रित लागूऔषध डाईजापाम ७३ एम्पुल, फेनेरागन ७४ एम्पुल, बुर्फिन ६८ एम्पुलसहित अन्नपूर्ण गाउँपालिका-३ काङ्डे बस्ने ४१ वर्षीय विरेन्द्र तुलाचनलाई आइतबार बिहान प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्की, वडा प्रहरी कार्यालय वैदाम र लागूऔषध नियन्त्रण ब्यूरो कार्यालय पोखराबाट खटिएको संयुक्त टोलीले लु.१ ख ४९५० नम्बरको वसलाई जाँच गर्ने क्रममा बसमा सवार उनलाई उक्त लागूऔषधसहित पक्राउ गरेको हो।

बारा, विश्रामपुर गाउँपालिका-३ बैरैनिया चोकबाट अवैध लागूऔषध ब्राउनसुगर जस्तोदेखिने पदार्थ १५ ग्रामसहित भारत बिहार मोतिहारी नकरदेही थाना टोल बस्ने २९ वर्षीय प्रेम सहनीलाई आइतबार बिहान प्रहरीले पक्राउ गरेको छ। इलाका प्रहरी कार्यालय प्रसौनीबाट खटिएको प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरेको हो।

बारा, विश्रामपुर गाउँपालिका-३ बैरैनिया

सांसदको काम ठेक्कामा लाग्ने होइन-रोहित



भक्तपुर - कानुन अध्ययन समाज-नेपालको आयोजनामा सोमबार ‘संघीयता कार्यान्वयनका चुनौती र उपादेयता’ विषयक विचार गोष्ठी कार्यक्रम भयो।

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि एवम् नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान विजुक्छे (रोहित)ले देशका तीनवटै तहमा १० प्रतिशतभन्दा कम मान्छेले मात्र राजनीतिक र संघीयताको विषयमा बुझेको बताउनुभयो। उहाँले चुनावका लागि प्रशस्त छलफल गर्ने समय दिएको भए बहुसंख्यक जनता सचेत हुने बताउनुभयो। देशका नेताहरु नै मूर्ख भएकाले विदेशीको इशारामा चलेको उहाँको भनाइ छ। संसद सदस्यको काम ठेक्कामा लाग्ने होइन, नीति बनाउनुपर्ने मान्छेले विकास निर्माण गरेकै कारण संघीयताको कार्यान्वयनमा समस्या आएको उहाँले स्पष्ट पार्नुभयो। नेपालमा राजनीतिक संस्कार नै नभएकाले भ्रष्टाहरूको जमातले चलाएको देश चालक विनाको गाडि बनेको उहाँले

औल्याउनुभयो। बनेका कानुनलाई लागु गराउने संस्था आवश्यक रहेको बताउँदै उहाँले नैतिकता हराएका बेइमान कानुन व्यवसायीका कारण जनतालाई थप पीडा थोपरेको बताउनुभयो।

उहाँले राजनीतिक कार्यकर्ता र संसद सदस्यले पेन्सन लिन नहुने बताउनुभयो। देशको लागि राम्रा, इमानदार र कर्तव्यनिष्ठ कानुनविद्को आवश्यकता कोट्याउँदै उहाँले हरेक कुरामा आलोचनात्मक रुपमा हेर्न र सभ्यतादेखिकै इतिहासको अध्ययन गर्न जोड दिनुभयो। उहाँले ठूला अपराधीहरुले सरकार चलाएको हुँदा घरघरमा सिंहदरवारको सट्टा भ्रष्टाचार दिएको स्पष्ट पार्नुभयो। साथै दुई चार पैसउामा कानुन व्यवसायीहरु बिकेकै कारण बहुसंख्यक जनताले दुःख पाएको बताउँदै उहाँले समाज बदल्ने काममा लाग्न उहाँले जोड दिनुभयो।

समाजका संस्थापक अध्यक्ष एवम् भक्तपुर नगरपालिकाका प्रमुख सनिल

प्रजापतिले संविधान मस्यौदाको क्रममा स्वायतता र विकेन्द्रीकरणमा जोड दिएको स्मरण गर्दै स्थानीय तहलाई संविधान र संघले दिएका अधिकारलाई एक एक गरी खोसिरहेको बताउनुभयो। भारतीय एकाधिकार पुँजीको सोच अनुसार नेपाल सरकार चलिरेहेको बताउँदै उहाँले देशमा प्राज्ञिक र बौद्धिक छलफल तीव्र पार्नुपर्नेमा जोड दिनुभयो। संघ, प्रदेश र स्थानीय सरकारबीचको कार्यक्षेत्र र जिम्मेवारीबारे स्पष्ट नभएकाहरुले शासन सत्ता चलाएकै कारण संघीयताको कार्यान्वयनमा समस्या आएको बताउनुभयो। बागमती प्रदेश सभा सदस्य सुरेन्द्रराज गोसाईले शासक वर्गको गैरजिम्मेवारपूर्ण कार्य, राजनीतिक बेइमानी र अज्ञानताले देश बन्धकमा परेको औल्याउनुभयो। उहाँले प्रमुख दलका प्रमुख नेताहरु नै ठेकेदारहरु भएका कारण नीति बनाउनुपर्ने ठाउँमा बजेटलाई महत्व दिने बताउनुहुन्छ। उहाँले विधि निर्माणमा ध्यान नदिनु र निरन्तर सरकार परिवर्तन गर्नु नै संघीयताको कार्यान्वयनमा जटिलता थपेको स्पष्ट पार्नुभयो। कर्मचारी, व्यापारी, ठेकेदार र विचौलियाले बजेट निर्माण गरिने भएकाले संघीयता कार्यान्वयन गर्न नसकेको उहाँको ठहर छ। उहाँले गलत विचार र गलत चिन्तनको विरोध गर्नुबाहेक नेपाल मजदुर किसान पार्टीसँग विकल्प नभएको बताउनुभयो।

समाजका अध्यक्ष अधिवक्ता राम प्रसाद प्रजापतिले संघीयता कार्यान्वयनको उपादेयता विषयमा र अधिवक्ता मनज ज्याख्वले चुनौती विषयमा प्रस्तुतीकरण गरेको उक्त कार्यक्रममा अधिवक्ता शिवराज दाहाल, अधिवक्ता राधेश्याम सुवाल, अधिवक्ता राजेन्द्र सुवालगायतले बोल्नुभएको थियो।

खेलकुद

विश्वकप टि-२० मा अस्ट्रेलिया

अफगानिस्तानसँग पराजित

काठमाडौँ - विश्वकपको सुपर एट टि-२० खेलमा अफगानिस्तानले अस्ट्रेलियालाई २१ रनको हराएको छ। यो जीतसँगै अफगानिस्तानले सेमिफाइनल खेल्ने सम्भावनालाई कायम राखेको छ। अफगानिस्तानले अस्ट्रेलियालाई विश्वकपमा हराएको यो पहिलो पटक हो।

अस्ट्रेलियाका कप्तान मिचेल मार्शले टस जितेर बलिङ रोजेपछि अफगानिस्तानले पहिलो ब्याटिङ गर्दै १ सय ४९ रनको लक्ष्य दिएको थियो। लक्ष्य पछ्याउने क्रममा धिमे शुरुवात गरेको अस्ट्रेलियाले निर्धारित २० ओभरमा १२७ रन जोडेर अल आउट भएको थियो। यस क्रममा

अस्ट्रेलियाका लागि रलेन म्याक्सवेलले यो सिजनकै उम्दा पारि पारि खेलेका थिए। उनले ४१ बलको सामना गर्दै ६ चौका र ३ छक्काको मद्दतमा ५९ रन बनाउन सफल रहे। कप्तान मिचेल मार्शले १२, मार्कस स्टोइनिसले ११ रन बनाए भने अन्य ब्याट्सम्यानले दोहोरो अंकमा रन बनाउन सकेनन्। यस्तै,

अफगानिस्तानका गुलाबुद्दिन नाबीले सर्वाधिक ४ विकेट लिए भने नवीन उल हकले ३ विकेट लिए। त्यस्तै, अजमतुल्लाह उमरजई, मोहम्मद नाबी, राशिद खानले समान एक-एक विकेट आफ्नो नाममा गराउन सफल भए। सो खेल अघि पहिले ब्याटिङ गरेको अफगानिस्तानले ६ विकेटको क्षतिमा १ सय ४८ रन बनाएको थियो। सुरुवातमा राम्रो गरेको अफगानिस्तानका लागि ४९ बल खेलेका गुरबाजले ४ चौका र ४ छक्काको मद्दतमा ६० रन पारि खेलेका थिए। यस्तै, इब्राहिम जद्वानले ५१ रन, करिम जन्नतले १३, मोहमद नबीले अविजित १० रन बनाएका थिए।

अस्ट्रेलियाको निम्ति प्याट मर्मिन्सले जारी विश्वकपमा आफ्नो दोस्रो ह्याट्रिक पूरा गर्न सक्षम रहे। उनले राशिद खान, करिम जन्नत र गुलाबुद्दिन नबीको विकेट लिएका थिए। यस्तै, एडम जाम्पाले एकै ओभरमा दुई विकेट लिए। उनले १६.३ ओभरमा अजमतुल्लाह उमरजई र १६.६ ओभरमा इब्राहिम जद्वानलाई आउट गराए। मार्कस स्टोइनिसको नाममा एक विकेट रहन गयो।

कोपा अमेरिका खेलमा भेनुजएलाको जित

काठमाडौँ - अमेरिकामा जारी कोपा अमेरिका -२०२४ को आफ्नो पहिलो खेलमा भेनुजएलाले इक्वेडरलाई पराजित गर्दै आफ्नो जित दर्ता गराएको छ। प्रतियोगिताको बी समूह अन्तर्गत हिजो आइतबार बिहान भएको खेलमा इक्वेडरलाई भेनेजुएलाले २-१ ले हराउन सफल भएको हो। इक्वेडरलाई खेलको २२औँ मिनेटमै भइडका लाग्न पुग्यो। इक्वेडरको इनर भ्यालेन्सियाले रातो कार्ड पाएपछि उनीहरु खेल अवधिभर १० जना खेलाडीमा मात्र सीमित रहे। त्यसका बावजुद पनि जेरेमी सार्मिएन्टोले ४०औँ मिनेटमा गोल गर्दै इक्वेडरलाई पहिले अग्रता दिलाएका थिए। खेलको ६४औँ मिनेटमा जोन्डर काडिजले भेनेजुएलाका लागि बराबरी गोल फर्काएको १० मिनेटपछि भेनेजुएलाका लागि एडवार्ड बेलोले गोल गर्दै भेनेजुएलालाई २-१ को जित दिलाउन सफल भएका थिए।

तातो हावा ‘लु’ बाट

जोगिने उपाय

- सकेसम्म दिउँसो घरबाट बाहिर ननिस्कने,
- निस्कनै परे पातलो कपडाले टाउको छोप्ने वा छाता ओड्ने,
- फलफूलको रस र पानी प्रशस्त पिउने,
- धेरै पसिना आएमा जीवनजल पिउने,
- चिसो पानीले नुहाउने,
- कामकाज सकभर बिहान वा बेलुका गर्ने,
- मदिरा सेवन नगर्ने,
- सकेसम्म चिया, कफी, सोडा जस्ता पेय पदार्थ नपिउने,



नेपाल सरकार

विज्ञापन बोर्ड

मुकुम्लुङ यात्राको सामरिक सन्देश

गोपाल किराती

सर्वत्र जगजाहेर छ, करिव डेढ बर्षदेखि पूर्वमा प्रदेश १ पुनःनामाङ्गन संघर्ष समितिको नेतृत्वमा प्रदेश नाम कोशी खारेज आन्दोलन विध्यमान छ । त्यस अधिदेखि नै श्री लिङ्ग्रिम संयोजकत्वमा मुकुम्लुङ रक्षा संघर्ष समिति र खगेन्द्र फेम्बू संयोजकत्वमा केवलकार खारेज संघर्ष समिति आन्दोलनरत छन् ।

हामीलाई जानकारी भएअनुसार मंसिर २०८० देखि ६ दर्जनको संख्यामा युवाहरु मुकुम्लुङ फेदीस्थित रुख कटान रोक्न तैनात छन् ।

तर, २०८१ बैसाख ३१ गते राति केवलकारवाला कम्पनीले गुराँस, चाँप र लोटसल्लाका हजारौं रुखहरु फँडान गर्यो । तब मुकुम्लुङ रक्षा संघर्ष भौतिक भिडन्तमा बदलियो ।

उपरोक्त पृष्ठभूमिमा काठमाडौँ-मुकुम्लुङ यात्रा संस्मरण स्वरुपमा यो आलेख लेखिएको छ । यात्राको तयारी

प्रदेश १ पुनःनामाङ्गन संघर्ष समितिमा समग्र संघर्ष र विशेषतः ईलाम उपनिर्वाचन समीक्षा निमित्त भौतिक उपस्थितिको बैठकबारे छलफल चलि्रहेको थियो ।

अन्ततः २०८१ जेठ २० गते बसेको जुम बैठकले २०८१ असार १ र २ गते ताप्लेजुङ जिल्लाको सदरमुकाम फुङ्लिङमा संघर्ष समितिको बैठक बस्ने निर्णय लियो । जसबाट मुकुम्लुङमा जारी स्थानीयजनको नैसर्गिक आन्दोलनलाई सघाऊ पुर्याउन तथा उत्पन्न जटिल समस्याको शान्तिपूर्ण हल खोज्न सकियोस् ।

पूजा र वृक्षारोपण योजना प्रदेश १ पुनःनामाङ्गन संघर्ष समितिको कार्यादेशमा गठित तेस्रो जनआन्दोलन तयारी समिति र पहिचानवादी मोर्चाबीच सहकार्य बढाउँदै राजनीतिक शक्ति निर्माण लक्ष्यमा अधि बढ्नेबारे एक कार्यक्रम आयोजना गरियो ।

काठमाडौँस्थित २०८१ जेठ २२ गते उक्त सहकार्य घोषणा लगत्तै बसेको छलफलमा जेठ ३१ र ३२ गते मुकुम्लुङमा आयोजित कार्यक्रमबारे सरसल्लाह चल्यो । राम मादेन, कृष्ण चोङ्वाङ, डा. महेन्द्र लावती, खगेन्द्र माखिम, सरु सिङ्गक, अशिम पालुङ्वा, चन्द्र मादेन, विराज आङ्दम्बे लगायत हामीवीचको छलफलबाट जेठ ३१ र ३२ को निम्न कार्यक्रममा सहभागी हुने सल्लाह गरियो :

१. पवित्र मुन्धुमीस्थलमा केवलकारवालाले रुख फँडान गरी अशुद्ध पारेको हुनाले सो स्थानमा क्षेमा पूजासहित व्यापक संख्यामा विरुवा रोपण गर्ने । र,

२. मुकुम्लुङमा फेदाङमा, विजुवा र सेवासावाद्वारा क्षेमायाचनासहित मौलिक पूजा कार्यव्यवस्था पुनर्स्थापना गर्ने ।

बेलटार-तोपगाछी हुँदै मुकुम्लुङ

जेठ २७ गते हामी आफ्नै काम विशेषले काठमाडौँबाट उदयपुरको बेलटारतिर लाग्यौं । २८ गते बिहान पुगेर स्थानीय मनकुमार राई, होटल व्यवसायी प्रमोद राई, विश्व

राईहरूसँग भेटघाट गरी इटहरी हुँदै तोपगाछी, भापातिर लाग्यौं ।

डा. महेन्द्र लावती टोलीले एउटा स्कर्पियो गाडी व्यवस्था गरेको थियो । कृष्ण चोङ्वाङ र राम मादेनको तत्वावधानमा त्यस गाडीमा हामीलाई एउटा सिट निश्चित गरिएको थियो । २९ गते दिउँसो २ वजे साथीहरु काठमाडौँदेखि आइपुगे । चुलाचुलीमोडबाट उक्त गाडीमा हामी चढ्यौं ।

काठमाडौँबाट आएका मित्र लिङ्देन बिर्तामोडमा ओर्लिए । अलिक मास्तिर दुईजना बहिनीहरु चढे । फिक्कल बजारमा पुगेर बास बस्थौं । लक्ष्य रह्यो- ईलाम बजार, राँके, फिदिम हुँदै फुङ्लिङतर्फको ।

दिवङ्गत मन्त्री विष्णु मादेनको घरमा

खरो चिन्हारीका दिवङ्गत मन्त्री विष्णु मादेनका छोरा चन्द्र मादेन काठमाडौँ टोलीमा थिए । उनकै माध्यमले विष्णु मादेनको ऐतिहासिक घरमा पुगेर खाना खायौं । चन्द्रजीका दाजू-भाउजू घरमा रहेछन् । आदिवासी ढाँचाको स्वागत सत्कार प्राप्त गरियो ।

३० गते बेलुका ठूलोफेदीमा फुङ्लिङदेखि सुकेटार विमानस्थल हुँदै उकालो २२ किलोमिटर रहेछ, काफ्लेपाटीसम्म। भाडाको गाडीमा गएका हामी, त्यहाँबाट भने पैदल उकालो लाग्यौं । बुलुङडाँडा पुग्दा साँफ्र पर्‍यो । सानो बजार रहेछ, तैपनि भोलिका निम्ति व्यापक संख्यामा रमभ्रम चलि्रहेको थियो । संघर्ष समितिका साथीहरूसँग वार्तालाप र तातो चिया पिउँदै केही घण्टा बितायौं । सामुहिक खाना पकाउने कार्य चलि्रहेको थियो । खाएर हिलो गरी उकालो लाग्यौं ।

रातको समय ठूलो फेदी पुगियो । नम्बर १ होटल नोगु थरका लिम्बूको रहेछ । बुवा घरतिर गएको हुँदा छोरीले होटल चलाइरहेकी रहिछन् । ती छोरी व्यवसाय सञ्चालनमा पोख्त देखिन्थिन् । हाम्रो टोली त्यहीं होटलमा बस्यो ।

३१ गते उज्यालो भयो । बाहिर निस्केर हेर्दा ठुलै बजार पो रहेछ, फेदी त ! केही नास्ता गयौं र बिस्तारै उकालो लाग्यौं ।

उकालोमा बाटैभरि देख्यौं, केवलकार माफियाहरुले मच्चाएको बिनासलीला । लालीगुराँस, चाँप, धुपी र लोटसल्लाको जंगल भयानक फँडानी गरेछन । जुन रुखहरु फाँडिए, तीमध्ये कतिपयको आयु हजार बर्ष भन्दा पुरानो बताउँथे जानकारहरु ।

बामे सराइको हिँडाइमा फेदीदेखि मुकुम्लुङ पुग्न हामीलाई तीन घण्टा लाग्यो । जे होस्, जीवनमा प्रथमपटक मुकुम्लुङ पुगियो ।

मुकुम्लुङको दर्शन फाल्गुनन्द खण्डको तीर्थस्थलमा सेवा सावाको पूजा-अर्चना धुमधाम चल्दैथ्यो । साथी रामभक्त कुरुम्बाङ्ले माङ्हिमको वर्णन गरिरहेका थिए । करिव ४० मिनेटको वर्णन र अवलोकनपछि हामी पूर्वतर्फको खाली ठाउँमा गएर बस्थौं ।

समुन्द्र सतहबाट ३ हजार



७९४ मिटर उच्चाइको मुकुम्लुङबाट दुई दर्जन साथीहरूसँग देशभर फोन सम्बाद गरियो । डाटाको वाइफाईले काम नदिएको हुँदा सामाजिक सञ्जालमा सन्देश लेख्नचाहिँँ पाइएन । फेरि पनि उच्च स्थानमा पुग्दा विपश्यना विज्ञानको मन अत्यन्त प्रशन्न बन्यो ।

केहीपछि मुकुम्लुङ खण्डमा फेदाङमा र विजुवाहरुको पूजा-विधि धुमधाम सुरु भयो ।

सेवा सावाहरु समेत त्यसमा सहभागी रहे । आफ्नै विशिष्ट पोशाकमा काँसको थाल बजाउँदै, काँप्दै काव्यिक शैलीमा मुन्धुम वर्णन गरिरहेका फेदाङमाहरुलाई देख्दा लाग्दथ्यो- यिनीहरु नै युमासाम-थेबासामका साक्षात् प्रतिनिधिहरु हुन !

क्रमशः सभा सुरु भयो । धमाकेदार माइकबाट बोल्दै श्री लिङ्ग्रिमले घोषणा वाचन गरे । भनियो : मुकुम्लुङको रक्षा गर्न अबोप्रान्त यहाँ फेदाङमा र सेवासावा नियुक्त गरिने छ र जस्तोसुकै संघर्ष लड्न तयार छौं । तर, केवलकार बन्न दिइने छैन ।

प्रेम येत्तेन, निरन्ती तुम्बापो, पदम अधिकारी, डा. महेन्द्र लावतीलगायत वक्ताहरुद्वारा उक्त घोषणा कार्यान्वयनमा प्रतिवद्धताका दृढ मन्तव्यहरु भए ।

त्यसपछि मुकुम्लुङ थानको सय मिटर तल भरेर चिया-नास्ता गरियो, जुन संघर्ष समितिका युवा साथीहरुले उकालोमा वोकेर त्यहाँ पुर्याएका थिए । त्यसपछि विरुवा रोपण कार्य आन्दोलनका रुपमा चल्यो । असार १५ गतेसम्म चल्ने विरुवा रोपणको उदघाटन गरेर हामी ओरालो भर्‍यौं । फर्दै गर्दा चुम्लुङ अध्यक्ष प्रेम येत्तेनले देखाएको च्याक्ङ पार्कमा गएर तस्वीर अंकित गरायौं । विदेशमा रहेका याक्युङहरुको आर्थिक सहयोगमा बनेको मुकुम्लुङस्थित यमानको च्याक्ङ सम्भवतः पृथ्वीकै ठूलो च्याक्ङ होला ।

३२ गतेको कार्यक्रम मुकुम्लुङ पुगेको खुशियालीमा करिव दुई दर्जन साथीभाइलाई फोन गरिएको थियो । त्यसमध्ये चन्द्र खाकीले “दाइले लेख नपठाएको धेरै भयो, सकेसम्म छिट्टै एउटा लेख पार्उ” भनेर आग्रह गरे । ३२ गते बिहान कृष्ण चोङ्वाङ र महेन्द्र लावतीसँग समय मागेर आफू लेख्नातिर लागियो । अरु साथीहरु सबै विरुवा रोपणमा फेरि उकालो चढे । हामीले मोटामोटीको लेख तयार गयौं र पठायौं । लगत्तै “मुकुम्लुङः नव-उदार पुँजीवादी अतिक्रमण नरोके हिंसा भड्किन्छ” शीर्षक लेख दायित्वबोध डटकममा प्रकाशित भयो । सम्पादक चन्द्र खाकी स्वतः

धन्यवादको हकदार बने ।

दिउँसोतिर समुन्द्र सतहबाट ३,२०० मिटर उच्चाइमा, फेदी बजारमा दोस्रो सभा सुरु गरियो । यहाँ वक्ताहरु धेरैजना थियौं । बोल्ने क्रममा चुम्लुङ अध्यक्ष श्री प्रेम येत्तेनको आपत्ति थियो- फेदाङमाद्वारा हिजो स्थापित मुकुम्लुङको प्रतिमा-शिला र फाल्गुनन्दको शालिक हटाउने जुन धम्की लेखेका छौ, कथित विकास समितिका पदाधिकारीहरु, होसिया ! सार्वजानिक जानकारी भयो, पाथीभारा विकास समिति नामको गिरोहमा भर्ति भएका लम्पटहरुले सामाजिक सञ्जालमा त्यस्तो लेखेछन ! परन्तु, जागेको आदिवासी जनतासँग तिनले त्यसरी पौठेजोरी खेल्न खोज्नु वस्तुतः पहरामा कुईना ठोकाउनु मात्र हुनेछ ।

प्रकृति, संस्कृति र इतिहास विरोधीहरुप्रति भारी आक्रोश पोख्दै हामी फुङ्लिङ बजारतर्फ भर्‍यौं । प्रदेश १ पुनःनामाङ्गन संघर्ष समितिको ताप्लेजुङ बैठक असार १ र २ गते श्री खगेन्द्र फेम्बूको भव्यतम् होटल स्नो लियोपार्डमा बैठक बसियो । ०७९ फागुन १७ गते राति एमालेको प्रस्ताव तथा कांगेस-माओवादी केन्द्रको समर्थनमा डकेती शैलीमा प्रदेश नाम कोशी रातारात थोपरेपछि नै प्रतिरोध आन्दोलन निमित्त संयुक्त संघर्ष समिति खडा गरियो । ०७९ फागुन २७ गते इटहरीको भेलामा गठित संघर्ष समितिको ताप्लेजुङ बैठक नै आजसम्मको सर्वोच्च स्थानको बैठक हो । जसको अध्यक्षता श्री प्रेम येत्तेनले गरेका थिए ।

जारी पहिचान र अधिकारको आन्दोलनलाई समानान्तर सत्ता अभ्यास आन्दोलनमा विकास गर्नेबारे अध्ययन तयारी जस्ता निर्णयहरु गदै सम्पन्न बैठकका निर्णयहरु प्रेस विज्ञप्ति मार्फत सार्वजानिक भइसकेकै छन् । हाम्रो अनुभूतिमा ताप्लेजुङ बैठकले निकै वस्तुपरक एवं सानदार हैसियत ग्रहण गरेको छ ।

क्रान्तिकारी त्यही हो, जो इमानदार र वैज्ञानिक बन्न सक्छ । संघर्ष समितिका जिम्मेवारहरु इमानदार र वैज्ञानिक बन्न सक्दा ताप्लेजुङ बैठकले इतिहासको कर्बट बदल्नेतर्फ दिशाबोध गरेको देखिन्छ । अन्त्यमा, मुकुम्लुङमा उच्च घनत्वको स्कुलिङ चलि्रहेको छ। समकालीन नेपाली समाजमा यो नै पहिचान आन्दोलनको सर्वोत्तम स्कुलिङ हुनु पर्दछ ।

मुकुम्लुङबाट खुवालुङ हुँदै ढोरपाटनका जुफ्फार स्कुलिङहरुको जिम्मेवार प्रवर्द्बनबाट नै राज्यविहीन आदिवासी तथा प्रगतिशीलजनले पहिचान र अधिकार हासिल गर्न सक्दछन् । र, यो पनि प्रष्ट देखिएको छ कि आदिवासी लिम्बूहरुको माग मुद्दा सम्बोधन गर्नुको सट्टा माफिया शासकहरु बलमिच्याइँ गर्दछन् भने सामरिक प्रतिरोध निश्चित छ। त्यसले कसलाई कहाँ पुर्याउने हो, भन्न सकिन्ना यही सन्देशद्वारा सिघ्रातिसिघ्र शान्तिपूर्ण समाधान यस आलेखको नेक अपेक्षा हो ।

(गोपाल किराती पूर्वमन्त्री तथा पहिचानवादी अभियन्ता हुन्)

खबरहबबाट

स्वास्थ्य

गर्मी मौसममा सातुको सर्वत



सातु खाने प्रचलन निकै पुरानो मानिन्छ । परापूर्व कालदेखि सातु खाने चलन थियो । पहाड, तराई या हिमालमा समेत यसको महत्व आ-आफ्नै छ । ठाउँअनुसार सातु पनि फरक-फरक तरिकाले तयार गरिन्छ । सातु आफैँमा एक सर्वोत्तम भोजन मानिन्छ । बालकदेखि वृद्धवृद्धाका लागि स्वास्थ्यबर्द्धक गुणकारी भोजन हो ।

गर्मीमा त भन् सातु सर्वत अमृत समान हुन्छ । ग्रामीण भेगमा सातु सर्वतको छुट्टै महत्व छ । कोल्ड ड्रिङ्सले सातु सर्वतलाई बिस्थापित गर्दै लगेता पनि पछिल्लो समय आर्गानिक परिकारको खोजी गर्दै आफ्ना मौलिक परिकार नै उत्तम सावित भएका छन् । बजारिया पेय पदार्थले सातु सर्वत लोप हुने स्थितिमा पुगेको छ ।

समयसँगै अहिले नेपाली रैथाने परिकार र पेय पदार्थको खोज र अनुसन्धान हुँदै छ । आफ्नै गाउँघरका मौलिक र लोक परिकार स्वास्थ्यबर्द्धक र उपयोगी सावित भएका छन । सातुको महत्व बुझ्दै गर्दा धेरैले व्यवसायिक रुपमा सातु उत्पादन गर्न थालेका छन् । अहिले बजारमा थरिथरि ब्राण्डमा सातु उपलब्ध छन् । मौलिक सातु उत्पादन गर्ने दर्जनौँ संस्थाहरु खुलेका छन् ।

सातुको महत्व आयुर्वेदमा समेत प्रष्ट परििएको छ । सवैभन्दा स्वस्थकर भनेको परम्परागत रुपमा बनाइने सातु नै हो । जुन माटोको हाँडीमा ग्रेन्स भुटेर ढुंगाको जाँतोमा पिसिन्थ्यो र ताजा-ताजा खाने गरिन्थ्यो । अहिले व्यवसायिक रुपमा बनाइने सातु धेरै दिन बजारमा रहने हुँदा यसको आयुमा धेरै कमी आएको हुन्छ । बोराका बोरा मेसिनमा पिसिने हुँदा बजारको सातुमा फाइबरको मात्रा कमै पाइन्छ । सातु लामो यात्रामा हिँड्दा वा कामकाजमा सधैं ब्यस्त हुनेहरुका लागि सर्वोत्तम भोजन हो । उच्च पोषक तत्व पाइने हुँदा सातु सबैको लागि उपयुक्त हुन्छ । पानी, दूध या दही मही जेसङ्ग खाँदा पनि स्वादिष्ट र पोषणपूर्ण हुने हुँदा सातु पछिल्लो समय लोकप्रिय बनेको छ । छिटो, मिठो र सहज उपलब्ध हुने हुँदा यो मौलिक परिकार दिनानु दिन माग बढेर गएको छ ।

सातु सर्वत नेपालमा मात्र नभइ दक्षिण एशियाका विभिन्न स्थानमा लोकप्रिय छ । सितलताका लागि पनि सातु निकै राम्रो पेय पदार्थ मानिन्छ । गर्मीयाममा चनाको सातु, कागती र चिसो पानी घोलेर पिउँदा पनि पर्याप्त सितलता उपलब्ध हुन्छ । कुनै पनि सातुमा दूध वा दही घोलेर खादा स्वादिष्ट र पोषिलो हुन्छ । दही केरामा पनि सातुको स्वाद उत्तम हुन्छ ।

सर्वतको रुपमा पिउँदा पनि सातुलाई नुन, पानी र कागतीको साथमा उत्तम हुन्छ । गुलियो मन पराउनेले सख्खर, मिर्सी, मह वा फ्रुट मिसाएर पिउँदा उत्तम हुन्छ । मकै, भटमास, गहुँ, चना, केराउ, जौ भुटेर बनाइएको सातुलाई उत्तम र सर्वप्रिय सर्वोत्तम सातु मानिन्छ । घरेलु रुपमा तयार गरिएको सातु सेवन गर्दा भन् सुरक्षित र स्वास्थ्यका हिसाबले उत्तम मानिएको छ ।

शारीरिक व्यायाम गर्ने, खेलाडी, सैनिक, जिम गर्ने र कडा परिश्रम गर्नेका लागि सातु सर्वत उत्तम पेय पदार्थ हुन्छ । सातुले तत्काल ऊर्जा दिन सहयोग गर्ने हुँदा बिहान जिम, व्यायाम र योगा गर्नेहरुले पनि सातु सर्वत पिउने प्रचलन छ । गाउँघरमा बिहानै मेलापात, घाँस दाउरा गर्नेहरुले पनि नियमित सातु सर्वत पिउने गरेको पाइन्छ ।

स्कुल तथा कलेज अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरुले पनि नियमित रुपमा सातु सर्वत सेवन गर्न सकिन्छ । पानीको तुम्लेटमा सातु सर्वत घोलेर दिउसोभर थोरै-थोरै पिउँदा पनि उत्तम हुन्छ । बच्चाहरुका लागि सातु सर्वत पिउन पल्काउनका लागि काजु, बदाम, स्ट्रबरी सिरप मिसाएर सर्वत बनाउन सकिन्छ ।

सातु सर्वत पिउनु मानव स्वास्थ्यका लागि हितकारी मानिन्छ । गर्मी मौसममा यसले सितलता प्रदान गर्छ । प्राय सबै मौसममा सहज र सस्तोमा पाइने हुनाले सबैको पहुँच हुन्छ । कुनै समय सातु र सातुबाट बन्ने परिकार गरिबको परिकार भनेर चिनिन्थ्यो तर अहिले ठूला-ठूला सुपरमार्केटमा ब्राण्ड-ब्राण्डमा पाइन्छ । शहरमा पनि यसलाई धेरैले रुचाएका छन् ।

सातुको सर्वत मात्र होइन, विभिन्न मिठाइ, लड्डु र लिटो समेत बनाएर खुवाउने गरिन्छ । फरक-फरक स्वादका ताजा या क्यानका जुसमा पनि सातु मिसाएर पिउने चलन छ । सातु सर्वतले कब्जियत हटाउन सहयोग गर्छ । पाचन प्रणालीलाई तन्दरुस्त राख्न मद्दत गर्दछ । मोटोपन घटाउन र रक्तचाप नियन्त्रणमा राख्न पनि सातु सर्वतको राम्रो भूमिका रहन्छ ।

शरिरमा रहेको अनावश्यक बिकार(टक्सिन) निस्कासन गर्न पनि सातु सर्वतले राम्रो भुमिका खेलेको हुन्छ । बिहानको खाली पेटमा सातु सर्वत सेवन गरेर व्यायाम या काममा निस्कदा तत्काल शक्ति प्रदान हुन्छ । जौको सातु सर्वत त भन् मस्तिष्कका लागि अमृत सरह नै मानिएको छ । जिम गर्नेहरुका लागि ऊर्जा दिन पनि सातु सर्वत उपयोगी मानिन्छ ।

सातुले दिने पोषण आधुनिक तयारी प्याकेटका परिकारले दिन नसक्ने विज्ञहरुको भनाइ छ । चाउचाउ, पाउरोटी, बिस्कट, दालमोठ, भुजा जस्ता परिकारले सातुको महत्व घटेता पनि पछिल्लो समय मौलिक खानाको महत्व बुझ्नेहरुले सातुको प्रयोग गरेको छ । बालबालिका, वृद्धवृद्ध, वयस्क, गर्भवती, खेलाडी र व्यायाम गर्नेहरुका लागि सातुका फरक फरक प्याकमा पाइने हुँदा सबैको आ-आफ्नै महत्व र फरक स्वाद हुन्छ । कुनै पनि कृत्रिम नमिसाइ बनाइने यस्ता सातुको सर्वत बनाउदा स्वास्थ्यका लागी गुणकारी सावित भएका छन् ।

</